

බෞද්ධ භාවනා - සමථ විපස්සනා

කිසියම් කුසල අරමුණක යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීම භාවනාවයි (භාවේති කුසලධම්මේ ආසේවති වඩ්ඨෙති ඒනායාති භාවනා). එනම් සතිය හා සම්පජ්ඤාඥය වර්ධනය කරලීමයි. බුදුදහමේ දැක්වෙන භාවනාවෙන් විශේෂ වශයෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ සිතිය හා නුවණ දියුණු කරලීමයි. මෙය සමථ විපස්සනා නමින් ද විත්තභාවනා හා පඤ්ඤාභාවනා නමින් ද බුදුදහමෙහි දක්වා තිබේ. එමගින් සිතෙහි පවත්නා ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මූල ක්‍රමයෙන් දුරුකර කොට උපරිම මානසික සතුට ඇතිවන පරිදි සිත සකස් කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. බුදුදහමේ දැක්වෙන පරිදි විමුක්තියට, කෙලෙස් නිවාරණයට හෙවත් නිවනට පමුණුවන දෙරටු පහකි. ඒවා නම්,

1. ධර්ම ශ්‍රවණය
2. ධර්ම දේශනය
3. ධර්ම සාකච්ඡාව
4. ධර්ම සජ්ඣායනය
5. භාවනාව (විමුක්තායතන සුත්ත, අං.නි.3, 32 පිට - පංචක නිපාත)

මෙම සෑම කරුණකින් ම සිදු කෙරෙන්නේ අපගේ සිතිය හා නුවණ දියුණු කිරීමයි. එබැවින් මේ අංග පහ ම එක හා සමානව වැදගත් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන සමයෙහි වාසය කළ ශ්‍රාවකයන් මෙම ක්‍රම පහ ඔස්සේ ම නිර්වාණාවබෝධය ලැබූ අයුරු බෞද්ධ ඉතිහාසයෙන් පැහැදිලි වේ. ඉහත සඳහන් මුල් කරුණු සෘජුව ම නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට දෙනෙත් පියාගෙන කරන කටයුත්තක් නොවූව ද එම කරුණු ද (සිතිය හා නුවණ දියුණු කරලන අර්ථයෙන්) භාවනාවෙන් තොර නොවන බව අප විශේෂයෙන් තේරුම් ගත යුතු ය. එබැවින් ඉහත කරුණු පහ යම්තාක් දුරට සිහිනුවණින් සිදු කෙරේ ද එපමණට භාවනාව වැඩෙන බව පැහැදිලි කරුණකි. එමෙන් ම නිශ්චිත ඉරියව්වකින් බොහෝ වේලාවක් නිසල ව ඉඳ ගෙන සිටිය ද එමගින් තම සිතිය හා නුවණ දියුණු නොවේ නම් එය භාවනාවක් නොවන බව මෙහිලා විශේෂයෙන් වටහා ගැනීම වැදගත් ය.

බුදුදහමේ සඳහන් ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා (දන, සීල, භාවනා) අතර භාවනාව ප්‍රධාන පුණ්‍ය කර්මයකි. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා දේශිත විමුක්ති මාර්ගය තුළ ද භාවනාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ (විමුක්තායතන සුත්ත). භාවනාව නිර්වාණාවබෝධය සඳහා පිවිසෙන දෙරටුවක් (විමුක්තායතනයක්) ලෙස ද සඳහන් වේ. කුසල ධර්මයන්හි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමේ භාවනාවේ මූලික කාර්ය වේ (භාවේති කුසලධම්මේ ආසේවති වඩ්ඨෙති ඒනායාති භාවනා). ලෞකික කුසලය තුළ භාවනා වැඩීමෙන් සිතෙහි සමාධිමත් බව දියුණු කොට ධ්‍යාන ලැබීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය බුදුවරයකු ලොව පහළ නොවූ කලෙක වුව ද කර්මඵල අදහන නුවණින් යුත්තෙකුට සපුරා ගත හැක්කකි. ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය පදනම් ව වඩන භාවනාව මගින් සමාධිමත් වූ සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය නුවණින් දැක අවිද්‍යාවෙන් සිත මුදවා සපුරා සසර දුකින් නිදහස්වීමට මාවන විවර කෙරේ. මෙය ලොචතුරා බුදුවරයකුගේ සද්ධර්මය ලොව පවතින බුද්ධෝත්පාද කාලයක පමණක් ලැබෙන සුවිශේෂී අවස්ථාවකි. මෙබඳු සමයක ලොව වෙසෙන බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයන්ගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ අවිද්‍යාව දුරුවන අයුරින් තම භාවනාව දියුණු කර ගැනීමයි.

භාවනාවෙන් කෙරෙන්නේ තමාගේ සිත පිරිසිදු කිරීමයි. එනම් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ත්‍රිවිධ අකුසල මූලයන්ගෙන් සිත මුදවා සිතට සැබෑ පිළිසරණ ආරක්ෂාව ලබා දීමයි. භාවනාව මගින් එක් අතකින් විසිරී පවත්නා සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර අනික් අතින් සමාධිමත් සිතින් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම මෙතෙහි කිරීම් වශයෙන් ප්‍රඥව දියුණු කෙරේ. එමනිසා බුදුදහමේ සඳහන් භාවනා ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම්, විත්ත (සමථ) භාවනා හා පඤ්ඤා (විදර්ශනා) භාවනා වශයෙනි.

ද්වේමෙ භික්ඛවෙ ධම්මා විජ්ජාභාගියා. කතමෙ ද්වේ? සමථො ච විපස්සනා ච. සමථො භික්ඛවෙ භාවිතො කමඤ්චනුභොති? චිත්තං භාවියති. චිත්තං භාවිතං කමඤ්චනුභොති? යො රාගො, සො පභීයති. විපස්සනා භික්ඛවෙ භාවිතා කමඤ්චනුභොති? පඤ්ඤා භාවියති. පඤ්ඤා භාවිතා කමඤ්චනුභොති? යා අවිජ්ජා, සා පභීයති. රාගුපක්ඛලිට්ඨං චා භික්ඛවෙ චිත්තං න විමුච්චති. අවිජ්ජපක්ඛලිට්ඨා චා පඤ්ඤා න භාවියති. ඉති ඛො භික්ඛවෙ රාගචිරාගා වෙනොවිමුත්ති, අවිජ්ජාචිරාගා පඤ්ඤාවිමුත්ති'ති. (අං.නි.1, 120 පිට)

ඉහත සඳහන් පරිදි විද්‍යාව හෙවත් ප්‍රඥාව ලැබීමට උපකාරී වන කරුණු දෙකකි. එනම් සමථ හා විපස්සනායි. සමථ යනු සිත වැඩීමයි. සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ඵලය නම් රාගය ප්‍රහීණ කිරීමයි. විපස්සනා වැඩීමේ ඵලය නම් ප්‍රඥාව ලැබීමයි. ප්‍රඥාව භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ඵලය නම් අවිද්‍යාව දුරුවීමයි. රාගය දුරැලීමෙන් වෙනත් විමුක්තියක් අවිද්‍යාව දුරැලීමෙන් ප්‍රඥා විමුක්තියක් සැලසේ.

මෙලොව උපත ලද බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ විශිෂ්ඨ ඥානයෙන් වැඩිය යුත් උසස් ම දෙයක් වේ නම් ඒ සමථ හා විපස්සනායි (අභිඤ්ඤා සුත්ත, අ.නි.2, 474 පිට). සන්තානගත දුක් දෙමිනස්වලින් නිදහස් ව උපරිම ලෙස මානසික තෘප්තියෙන් සිටීමේ මාවත වශයෙන් ජීවත් වීමේ මාවත වන සතර සතිපට්ඨානය (මහාසතිපට්ඨාන සුත්ත, දී.නි.) වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ ද සිහිය හා නුවණ (සති-සම්පජ්ඤා) නම් වූ සමථ විපස්සනා වැඩීමයි. සමථ විපස්සනා වැඩීම හුදෙක් මතු පැමිණෙන ජරා, මරණාදී දුක්චලින් නිදහස්වීමට පමණක් නොව මේ මොහොතේ සිතෙහි හටගන්නා දුක් දෙමිනස්වලින් නිදහස්විය හැකි සාර්ථක ම ක්‍රමය ද මෙයයි. මෙය ප්‍රායෝගිකව නිතර ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ධර්මයේ සාංදෘෂ්ටික හා අකාලික බව මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැකි ය. මෙෙත්‍රී භාවනාවෙන් පටන් ගෙන අනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ සිත ක්‍රමයෙන් තැන්පත් කළ විට නීවරණ දුරුවීමෙන් සිතෙහි සතුට දියුණු වන අතර අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණ මෙතෙහි කිරීමෙන් අවිද්‍යාව දුරු කිරීමට ද මෙමගින් අවස්ථාව සැලසේ.

සමථ (චිත්ත) භාවනා

සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥා භාවනා මගින් සිදු වේ. ගොයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගොයම් මීට අල්ලා අනික් අතින් දැකැත්තෙන් ගොයම් මීට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිද්ධිම සිදු කෙරේ. චිත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. ඒවා නම්,

❖ දස කසිණ

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. පඨවි කසිණ | 2. ආපෝ කසිණ |
| 3. තේජෝ කසිණ | 4. වායෝ කසිණ |
| 5. නීල කසිණ | 6. පිත කසිණ |
| 7. ලෝහිත | 8. ඕදත කසිණ |
| 9. ආලෝක කසිණ | 10. ආකාස කසිණ |

❖ දස අසුභ

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. උද්ධමාතක | 2. විනීලක |
|-------------|-----------|

- 3. විප්ලවක
- 4. විච්ඡේදක
- 5. වික්කායිතක
- 6. වික්කිත්තක
- 7. හතවික්කිත්තක
- 8. ලෝහිතක
- 9. පුලවක
- 10. අට්ඨික

❖ දස අනුස්සති

- 1. බුද්ධානුස්සති
- 2. ධම්මානුස්සති
- 3. සංඝානුස්සති
- 4. සීලානුස්සති
- 5. වාගානුස්සති
- 6. දේවතානුස්සති
- 7. මරණානුස්සති
- 8. කායානුස්සති (කායාගතාසති)
- 9. ආනාපානසති
- 10. උපසමානුස්සති

❖ සතර බ්‍රහ්ම විහාර

- 1. මෙත්තා
- 2. කරුණා
- 3. මුදිතා
- 4. උපෙක්ඛා

❖ සතර ආරුප්පණ

- 1. ආකාසානඤ්චායතන
- 2. විඤ්ඤාණඤ්චායතන
- 3. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන
- 4. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන

❖ ඒකසඤ්ඤා

- 1. ආහාරේ පටික්කුලසඤ්ඤා

❖ ඒක වච්ඡාන

- 1. ධාතු මනසිකාර (පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ)

ඉහත සඳහන් සියලු භාවනා කමටහන් සිතෙහි එකඟබව සමාධිමත්බව ඇති කරලීම ඉලක්ක කොට පවතී. මුලදී ම ආත්ම සඤ්ඤාව දුරු නොවන අතර ආරම්භයෙහි දී සිදු වන්නේ අතීත අනාගත වෙත දිවෙන සිත ක්‍රමයෙන් වර්තමානය තුළ තැන්පත් කරලීමයි. සිතෙහි තැන්පත් බවත් සමග ක්‍රමයෙන් පංච නිවරණ දුරු වී මානසික සතුට වර්ධනය වන අතර අනුක්‍රමයෙන් ප්‍රඥව වර්ධනය කරලීම වෙත සිත දිවයයි.

සමථය වැඩීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙහි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්බව ප්‍රයෝජනවත්

වේ. සිල්වත්ඛව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්ද පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනියෙහි මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදි කරුණු උපකාරවත් වේ.

මෙත්තා භාවනා :

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා යන පැතුමෙහි යළි යළිත් සිහිය වඩමින් මෙත් සිත දියුණු කිරීම මෙම ත්‍රී භාවනාවයි. මෙමගින් එක් අතකින් මෙත් සිතිවිල්ල තුළ සිත සමාධිමත් කිරීමත් අනික් අතින් සිත්හි පවත්න් ද්වේෂය දුරුකොට මෙත් සිසිලෙන් සිත නිවාලීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන්හි මෙම ත්‍රී භාවනාව වඩන ආකාරයන් එහි වැදගත්කම හා ආනිසංසන් පිළිබඳව කරුණු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර (කරණිය) මෙත්ත සූත්‍රය (සුත්තනිපාත, බුද්දකපාඨ), මෙත්තානිසංස සූත්‍රය (අං.නි.), මෙත්තා කථා (පටිසම්භිදමග්ග) යනාදි දේශනා ප්‍රමුඛ වේ. මෙම ත්‍රී භාවනාව සිත එකඟ කර ගැනීමේ සමථ කමටහතක් වශයෙන් ද, අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව දුරුකර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද විසකුරු සර්පයන්ගෙන් වන හානි වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, නොයෙක් අනතුරු වසවිස සතුරු කරදර සමනය කර ගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන් ද, මානසික ආතතිය දුරුකර ගැනීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, අන් අයට යහපත ආශීර්වාදය ප්‍රථ්‍යා කිරීමේ ක්‍රමයක් වශයෙන් ද සමාජගත ජීවිතයෙහි අන් අය සමඟ සුභදව ක්‍රියා කිරීමට මාවතක් වශයෙන් ද, ද්වේෂය නමැති නිවරණය දුරු කර ගැනීමේ උපායක් වශයෙන් (ආහාර සුත්ත, සං.නි. 5-1) ද සතර ඉරියව්වෙහි දී ම ප්‍රගුණ කළ හැකි සරල භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් ද, විදර්ශනා වැඩීමට පසුබිම සකස් කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් ද මෙම ත්‍රී භාවනාව සඳහන් කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ.

සුත්තනිපාතයෙහි මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි නිර්වාණ නමැති ශාන්ත පදය සාක්ෂාත් කරනු රිසි යමකු විසින් වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර මෙම ත්‍රී වැඩීම විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ධර්මශ්‍රවණය කිරීමෙන් සම්මාදිට්ඨිය ඇති කරගත් තැනැත්තා තුළ සම්මා සංකප්ප නිරායාසයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව අව්‍යාපාද හා අවිනිසා සංකප්ප ඔහු තුළ වර්ධනය වේ. එනම් අන් අය පිළිබඳ සිතින් ද්වේෂ නොකරන අතර කායික හිංසාවක් නමුදු කිරීමෙන් වළකී. මෙය මෙම ත්‍රී වඩන්තා තුළ ඇතිවන මානසික ස්වභාවයයි. හැම සත වෙත මෙන් සහගත සිතින් බැලීමට නිතර පෙළඹේ. සිතට පීඩාව ගෙන දෙන ප්‍රධාන අකුසල විතර්ක අතර ද්වේෂය පාලනය කර ගත හැකි ප්‍රධානතම භාවනාව වශයෙන් බුදුදහමෙහි දැක්වෙන්නේ මෙම ත්‍රී වැඩීමයි. යමකු මානසික සුවතාව ලැබීමේ මාවතෙහි කෙතෙක් දුරට නියැලී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ මෙම ත්‍රී භාවනාවයි. දෛනික ජීවිතයෙහි මුහුණපාන බොහෝ සම්බාධක මගහරවා ගෙන තමන් සිදු කරන යහපත් කටයුතු සඵල කර ගැනීම සඳහා මෙම ත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ලැබෙන යහපත අනල්ප ය. කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි ක්‍රාස (බියට පත්වන), ස්ථාවර (රහත්), දීර්ඝ, මහත්, මධ්‍යම, කොට, සියුම්, ස්ථුල, පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර, ළඟ, ඉපදුණ, උපතක් අපේක්ෂාවෙන් සිටින ආදි වශයෙන් විවිධ මට්ටම්වල සිටින සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා (සබ්බේ සන්තා භවන්තු සුඛන්තා) යන සිතිවිල්ල නිතර වැඩීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ඒ අතර කිසිවෙක් කිසිවකු නොරවටන ඉක්ම නොයන දෙස් නොනගන ආදි ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීමේ වැදගත්කම ද දක්වා ඇත. උඩ, යට සරස ආදී වශයෙන් කිසිදු භේදයකින් තොරව ලොව සිටින සියලු සතුන් වෙත සතර ඉරියව්වෙහි දී ම මෙන් වඩමින් සෙත් පතමින් මවක තම එක ම දරුවාට දක්වන සෙනෙහස බඳු මෙම ත්‍රීයකින් යුතුව මෙන් සහගත නෙතින් ලොව සැම දෙස බැලීමේ ඇසක් හුරු කර ගැනීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ. හුදෙක් මෙම ත්‍රී සහගත මනෝ කර්මය පමණක් නොව ඊට අනුගත වූ කාය හා වාග් කර්මයන්ගෙන් ද යුක්ත වීමේ වැදගත්කම බුදුදහමින් අවධාරණය කෙරේ (මෙන්තාසහගත කායකම්ම, මෙන්තාසහගත වචිකම්ම, මෙන්තාසහගත මනෝකම්ම).

මෙම ත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුතු ප්‍රධාන ආකාර තුනක් පිළිබඳව පටිසම්භිදමග්ගයෙහි මෙත්තාකථා යන තේමාවෙහි සඳහන් වේ.

එනම්,

1. අන්‍යෝධිස ඵරණ (සීමාරහිත) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් සීමා රහිත වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම මෙහි දී දක්වා තිබේ. මෙහි අනුප්‍රභේද පහකි. එනම්, සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාවපරියාපන්නා යනුවෙනි.

2. ඕධිස ඵරණ (සීමා) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම

ලොව වෙසෙන සත්ත්වයන් ස්ත්‍රී - පුරුෂ ආදී වශයෙන් සීමාවන්ට බෙදා මෙත් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද හතකි. එනම්, සබ්බා ඉත්ථියො, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අන්තරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ (නිරයවැසියෝ) විනිපාතිකා වශයෙනි.

3. දිසා ඵරණ (දිසා) වශයෙන් ගෙන මෙත් වැඩීම

පෙරදිග, අපරදිග ආදී දිශා වශයෙන් සත්ත්වයන් බෙදා මෙත් වැඩීම මෙහි දී සිදු වේ. මෙහි අනුප්‍රභේද දහයකි. එනම් පුරත්ථිමාය (නැගෙනහිර) දිසාය, පච්ඡිමාය (බටහිර) දිසාය, උත්තරාය (උතුරු) දිසාය, දක්ඛිණාය (දකුණු) දිසාය, පුරත්ථිමාය අනුදිසාය (ඊසාන), පච්ඡිමාය අනුදිසාය (ගිනිකොණ), උත්තරායා අනුදිසාය (වයඹ), දක්ඛිණාය අනුදිසාය (නිරිත), හෙට්ඨිමාය (යට) දිසාය, උපරිමාය (උඩ) දිසාය වශයෙනි.

මෙලෙස විවිධාකාරයෙන් සලකා ලෝවැසි සියලු සත්ත්වයෝ වෙර නැත්තෝ වෙත්වා, බිය නැත්තෝ වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා ... ආදී වශයෙන් සෙත් පැතීම සිදු වේ.

ආනාපානසති භාවනාව

‘ආනාපානසති යස්ස අනුප්‍රබ්බං පරිචිතා යථා බුද්ධෙන දේසිතා, සො ඉමං ලෝක පභාසෙති අබ්භාමුත්තෝ’ව චන්දිමා’.

(යමෙක් බුදුරදුන් වදළ පරිදි ආනාපානසතිය වඩයි ද වළාගැබින් නික්මෙන පුන්සඳ මෙන් ඔහු මෙලොව ආලෝකවත් කරයි.)

ස්වාභාවිකව සිදුවන හුස්ම ඇතුළුවීම හා පිටවීම පිළිබඳ වූ ශරීරික ක්‍රියාවලියට තම සිහිය හා නුවණ එක්කිරීම වශයෙන් සිදු කරන භාවනාව ‘ආනාපානසතිය’ නමින් හැඳින්වේ. බුදුදහමෙහි දැක්වෙන සමසනලිස් (40ක් පමණ) කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි වේ. ලොව පහළවන සියලු බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් බොහෝ රහතන් වහන්සේලාත් නිර්වාණාවබෝධය සඳහා භාවිත කරන ප්‍රධාන කමටහනක් වීම ඊට හේතුවයි. තවද බුද්ධානුස්සති ආදී සෙසු කමටහන් 39ම කුසල විතර්ක මගින් සිත සමාධිමත් කෙරෙන අතර ආනාපානසති භාවනාවෙන් පමණක් ආරම්භයෙහි පටන් ම විතර්ක දුරුකරමින් ම සිත සමාධිමත් කෙරේ. එබැවින් සෙසු කමටහන් අතර ආනාපානසති භාවනාව විශේෂත්වයක් උසුලයි.

උපතින් ලැබෙන දයාදයක් වන ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිහිය යෙදවීමෙන් සිත සමාධිමත් කර ගැනීමටත් එමගින් තම සිතෙහි උපරිම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් එකඟ වූ සිතීන් අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ මෙනෙහි කිරීම වශයෙන් විදර්ශනා නුවණ දියුණු කොට සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමටත් මෙම එක ම ආනාපානසති භාවනාව මහෝපකාරී වන අයුරු පෙළ දහමෙහි නොයෙක් තැන විස්තර වේ. ආනාපානසති සංයුත්තය (සං.නි. 5-1), පටිසම්භිදමග්ගයෙහි ආනාපානසතිකථා (පටි.ම.1), ආනාපානසති (ම.නි.3, 224-236පිටු) සූත්‍රය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රය (අං.නි.6, 194 පිට), මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි.2, 436 පිට) ආදී තැන්හි මේ පිළිබඳව තොරතුරු සඳහන් වේ.

ආනාපානසතිය වඩන අයුරු ඇතැම් තැනෙක සංකම්ප්තව ද තවත් තැනෙක සවිස්තරාත්මකව ද පැහැදිලි කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි කායානුපස්සනාවට අදාළ ආනාපානසති භාවනාවේ මූලික පියවර හතර පමණක් දක්වෙන අතර ආනාපානසති සූත්‍රය, ආනන්ද සූත්‍රය හා ගිරිමානන්ද සූත්‍රය වැනි තැන්හි සතර සතිපට්ඨානය ම වැඩෙන අයුරින් එහි පියවර 16ක් දක්වා තිබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දක්වා ඇති පරිදි ආනාපානසතිය වඩන හික්ෂුන් වෙසෙන අතර ආනාපානසතිය බහුලව වැඩීමෙන් මහත්ඵල මහානිසංස සැලසෙන බව සඳහන් වේ. තවදුරටත් ඒ පිළිබඳව විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් ආනාපානසතිය භාවිත කිරීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන බවත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමෙන් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වන බවත් සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණ වීමෙන් විද්‍යා - විමුක්ති සාක්ෂාත් වන බවත් දක්වා තිබේ (ආනාපානසති සූත්‍ර, ම.නි. 3, 228 පිට). ඉන්පසුව ආනාපානසතිය වඩන අයුරු අනුපිළිවෙලින් පැහැදිලි කොට තිබේ.

කතමා වානන්ද, ආනාපානසති? ඉධානන්ද, හික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඬකං ආභුජන්වා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. සො සතො'ව අස්සසති සතො'ව පස්සසති.

ආරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ හිස් පෙදෙසකට ගිය ශ්‍රාවකයා පලගක් බැඳ තම කය සෘජුව තබාගෙන සිහිය අබිමුව කොට සිහියෙන් හුස්ම ගනියි. සිහියෙන් හුස්ම පිටකරයි. මෙලෙස සෑහෙන කාලයක් නුවණින් හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ වැටහීම කෙමෙන් දියුණුවට පත් වේ.

ඒ අනුව,

1. දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ (ආශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(*දීසං වා අස්සසන්තො දීසං අස්සසාමී'ති පජානාති.*)
දීර්ඝව හුස්ම පිටකිරීමේ (ප්‍රශ්වාසයේ) දී දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(*දීසං වා පස්සසන්තො දීසං පස්සසාමී'ති පජානාති.*)
2. කෙටිව (හුස්ම ව) හුස්ම ගන්නා විට කෙටි වශයෙන් හුස්ම ගන්නා බව නුවණින් දකියි.
(*රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති.*)
කෙටිව හුස්ම පිටකරන විට කෙටිව හුස්ම පිටකරන බව නුවණින් දකියි.
(*රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති.*)
3. තවද හුස්ම (ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස) කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
හුස්ම කය පිළිබඳව සම්පූර්ණ අවබෝධයෙන් යුතුව ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*සබ්බකායපට්ඨසංවෙදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
4. තවද ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය නම් වූ හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිදවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*පස්සමිහයං කායසඬ්ඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)
හුස්ම කය (කායසංඛාරය) සංසිදවීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(*පස්සමිහයං කායසඬ්ඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.*)

ඉහත සඳහන් පියවර හතරෙන් විස්තර වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයෙහි කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණ වන ආකාරයයි. බුදුදහමෙහි සඳහන් නිවන්මග පිළිබඳ ශ්‍රැතමය ඥානය සහිතව ආනාපානසතිය වඩන ශ්‍රවකයා තුළ තම කය අරභයා ක්‍රමයෙන් සිත සමාධිමත් වන අයුරු මෙමගින් විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (කාය සංඛාර) නම් වූ හුස්ම කය පිළිබඳ අවබෝධය ක්‍රමයෙන් දියුණු වේ. ඒ අනුව රූපය නිර්මාණය වීමට බලපෑ සතර මහාභූත රූප හා ඊට අදාළ උපාදය රූප පිළිබඳ වැටහීම දියුණු වේ. මෙහි දී

සිදුවන්නේ රූපස්කන්ධය ප්‍රකට වීමයි. වෙනත් අයුරකින් සඳහන් කළහොත් රූපය නිර්මාණය වීමට හේතු වූ කලිංකාර ආහාරය වැටහී යාමයි. අසුභයෙහි සුභ විපල්ලාසය දුරුවීම ද මෙමගින් සිදුවේ.

ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි මෙලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම කායානුපස්සනා අතර එක්තරා කයක් වශයෙන් සඳහන් කොට තිබේ (කායෙසු කායඤ්ඤනරාහං භික්ඛවේ, එවං වදමී: යදිදං අස්සාසපස්සාසා). මෙලෙස ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ කායානුපස්සනාව තුළ සිත සමාධිමත් වූ කල්හි එම ධර්මතාවන් පිළිබඳව විවිධාකාරයෙන් නුවණින් විමසා බලයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් සතිමත් වූ සිතින් පටිච්චසමුප්පත්තාදි වශයෙන් ධර්මය ගැඹුරින් නුවණින් විමසා බැලීම නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. මෙලෙස දහම නුවණින් විමසා බලන කල්හි ධෙර්සවත්ව ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට විර්සයක් හටගනී. විර්ස සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වන්නේ මේ අයුරිනි. මෙසේ අකුසලයෙන් දුරුව විර්සයන් කුසලයෙහි දැඩිව යෙදෙන කල්හි නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගනී. එය පීති සම්බොජ්ඣංග නම් වේ. ඒ අනුව පීති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. එවිට එම තැනැත්තාගේ පීති සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. ප්‍රීති සිත් ඇත්තාගේ මනස ද සිත ද සන්සිද්ධයි (පීනිමනස්ස කායොපි පස්සමිහනි, චිත්තමපි පස්සමිහනි). මෙලෙස මනස හා සිත සන්සිදුණු කල්හි ඔහුගේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් කයෙහි සැහැල්ලු භාවය නම් වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. කය සැහැල්ලු වූ කල්හි සිත සමාධිමත් වීම් වශයෙන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එකල්හි සමාධියෙහි පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. සමාහිතො භික්ඛවේ යථාභුතං පජානාති යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි සිත සමාධිමත් වූ කල්හි හේතුඵල දහමිහි අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට දහම වැඩූ ශ්‍රාවකයාට අනිත්‍යාදි වශයෙන් ලෝක යථාර්ථය අවබෝධ වීම නිසා සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටයි. එනම් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩී එහි භාවනා වශයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි මුල් පියවර හතර වූ කායානුපස්සනා කොටස වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ක්‍රමයෙන් සති සම්බොජ්ඣංග ආදි බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය. මේ තත්ත්වය ක්ෂණිකව ඇති වන්නක් නොව බුදුරදුන් වදළ පරිදි ආනාපානසතියෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි.

කය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු කරමින් තවදුරටත් ආනාපානසතියෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තුළ වේදනාව පිළිබඳව ද අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අනුව,

- 5. මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පීනිපට්ඨංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
මානසික ප්‍රීතිය-සතුට දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පීනිපට්ඨංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 6. කායික සුවය දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපට්ඨංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
කායික සුවය දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සුඛපට්ඨංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 7. චිත්තසංඛාර හෙවත් සඤ්ඤ-වේදනා දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසඛිඛාරපට්ඨංවෙදී අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තසඛිඛාරපට්ඨංවෙදී පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
- 8. චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධි දැන ගනිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං චිත්තසඛිඛාරං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)
චිත්තසංඛාර (සඤ්ඤ-වේදනා) සංසිද්ධි දැන ගනිමින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(පස්සමිහයං චිත්තසඛිඛාරං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ආනාපානසතිය වැඩීමේ දෙවන කොටස වූ මෙම පියවර හතරින් විස්තර වන්නේ ඇස්, කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය හය ඔස්සේ ලැබෙන වේදනා, සඤ්ඤ පිළිබඳ අවබෝධය සහිත සතිමත් බව දියුණුකිරීමයි. වේදනාවන් අතර ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය එක්තරා වේදනාවක් වශයෙන් සූත්‍රයෙහි දක්වා තිබේ (වේදනාසු වේදනාඤ්ඤතරාහං භික්ඛවේ, එවං වදමී : යදිදං අස්සාසපස්සාසානං සාධුකං මනසිකාරං). මෙලෙස මනා දැනුමෙන් යුතුව ආනාපානසතිය වැඩීමේ දී ක්‍රමයෙන් සඤ්ඤ, වේදනා ස්කන්ධ පිළිබඳ සිහිය හා නුවණ දියුණුවට පත් වෙමින් සතිමත් බව වඩ වඩාත් ශක්තිමත් වේ. මෙහි දී වේදනාස්කන්ධය ප්‍රකට වන අතර ස්පර්ශ ආහාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ.

ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි මෙලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම වේදනාවන් අතර එක්තරා වේදනාවක් වශයෙන් සඳහන් කොට තිබේ. මෙලෙස ආනාපානසති භාවනාව ඔස්සේ කායානුපස්සනාව තුළ සිත සමාධිමත් වූ කල්හි බොජ්ඣංග ධර්ම තවදුරටත් දියුණුවීම් වශයෙන් වේදනාව හා සම්බන්ධ ධර්මතාවන් පිළිබඳව විවිධාකාරයෙන් නුවණින් විමසා බලයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් සතිමත් වූ සිතින් පටිච්චසමුප්පන්නාදි වශයෙන් ධර්මය ගැඹුරින් නුවණින් විවිධාකාරයෙන් විමසා බැලීම නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. මෙලෙස දහම නුවණින් විමසා බලන කල්හි ධෙර්ඤ්‍යවත්ත ධර්ම මාර්ගයෙහි ඉදිරියට විරියයක් ඡන්දයක් හටගනී. විරිය සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වන්නේ මේ අයුරිනි. මෙසේ අකුසලයෙන් දුරුව විරියෙන් කුසලයෙහි දැඩිව යෙදෙන කල්හි නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගනී. එය පීති සම්බොජ්ඣංග නම් වේ. ඒ අනුව පීති සම්බොජ්ඣංගය වඩයි. එවිට එම තැනැත්තාගේ පීති සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. ප්‍රීති සිත් ඇත්තාගේ මනස ද සිත ද සන්සිද්දෙයි (පීතිමනස්ස කායොපි පස්සමිහනි, චිත්තමපි පස්සමිහනි). මෙලෙස මනස හා සිත සන්සිදුණු කල්හි ඔහුගේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එනම් කයෙහි සැහැල්ලු භාවය නම් වූ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. කය සැහැල්ලු වූ කල්හි සිත සමාධිමත් වීම් වශයෙන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙයි. එකල්හි සමාධියෙහි පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙයි. 'සමාහිතො භික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති' යනුවෙන් දක්වා ඇති පරිදි සිත සමාධිමත් වූ කල්හි හේතුඵල දහමිහි අවබෝධයෙන් යුතු සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට දහම වැඩූ ශ්‍රාවකයාට අනිත්‍යාදි වශයෙන් ලෝක යථාර්ථය අවබෝධ වීම නිසා සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටයි. එනම් උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩී එහි භාවනා වශයෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි මුල් පියවර හතර වූ කායානුපස්සනා කොටස වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ක්‍රමයෙන් සති සම්බොජ්ඣංග ආදි බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය. මේ තත්ත්වය ක්ෂණිකව ඇති වන්නක් නොව බුදුරදුන් වදළ පරිදි ආනාපානසතියෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයකි. දෙවනුව දැක්වූ ආනාපානසතියට අදළ මෙම පියවර සාර්ථක වීමෙන් ප්‍රීතිය හා සැපය දියුණු වීම නිසා බලවත් සතුටින් තවදුරටත් ආනාපානසතිය වැඩීමේදී වඩ වඩාත් ආනාපානසතිය තුළ සිහිය ශක්තිමත් වේ.

මෙලෙස නොකඩවා ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිත හෙවත් විඤ්ඤණස්කන්ධය පිළිබඳ අවබෝධය දියුණු වේ. ඒ අනුව,

- 9. සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛනි.)
සිත පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(චිත්තපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛනි.)
- 10. සිතෙහි දැඩි සතුටින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛනි.)
සිතෙහි දැඩි සතුටින් ප්‍රශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛනි.)
- 11. සමාධිමත් සිතින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.
(සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛනි.)

සමාධිමත් සිතින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

12. සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(චිමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාලමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(චිමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී විඤ්ඤාණය හා එහි හටගැනීම් වැයවීම් පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රකට වේ. ඒ අතර විඤ්ඤාණාභාරය පිළිබඳ අවබෝධය ද දියුණු වේ. තවද ඉහත පැහැදිලි කළ පරිදි සති සම්බොජ්ඣංග ආදී බොජ්ඣංග ධර්ම තවදුරටත් දියුණුවට පත්වෙමින් සිහිය හා නුවණ වඩ වඩාත් දියුණුවට පත් වේ. මෙහිදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන විශේෂ කරුණක් නම් සිහිමුලා වූ අනුවණන් ක්‍රියා කරන්නාට ආනාපානසති භාවනාව දේශනා නොකරන බවයි (නාහං හික්ඛවේ, මුට්ඨසතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසතිභාවනං වදමි). කොටස් තුනක් යටතේ දැක්වූ ඉහත පියවර දෙළහ වැඩීමේ දී ධර්මය පිළිබඳ තමාගේ ශ්‍රැතමය ඥානයේ මට්ටම අනුව එය සමථ කමටහනක් වශයෙන් මෙන් ම විදර්ශනා කමටහනක් වශයෙන් ද යොදා ගත හැකිය. එහෙත් ඊළඟට දැක්වෙන අවසාන පියවර හතර ශුද්ධ විදර්ශනා වශයෙන් ම වැඩෙන අයුරු දැක ගත හැකිය.

ආර්ය න්‍යාය හෙවත් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව සිත සමාධිමත් වීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමේ නුවණ ලැබීමයි. මෙලෙස ආනාපානසතියෙහි සිත භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන බලවත් ආධ්‍යාත්මික සතුට හා සමාධිමත් බව නිසා ලෝක යථාර්ථය නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය දැකීමට සිත නැඹුරු වේ. ආනාපානසති භාවනාවෙහි අවසාන පියවර හතරින් දැක්වෙන්නේ විදර්ශනාව වැඩෙන ආකාරයයි.

13. අනිත්‍යතාව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

අනිත්‍යතාව දකිමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(අනිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

14. විරාගිබව දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

විරාගිබව දකිමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

15. දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

දුකින් නිදහස්වීම දකිමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(නිරොධානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

16. නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ආශ්වාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

නිවන්සුවය අත්විඳිමින් ප්‍රශ්නාස කරමි'යි හික්මෙයි.

(පටිනිස්සග්ගානුපස්සි පස්සසිස්සාමි'නි සික්ඛනි.)

ඉහත පියවර හතර සම්පූර්ණ වීමේ දී ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන අතර සංඛාරස්කන්ධය ප්‍රකට වේ. එමෙන් ම මනෝසංවේතනාභාරය අවබෝධයට පත්වන මේ සමඟින් දුකින් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත වශයෙන් බුදුරදුන් වදළ සතර සතිපට්ඨානය ම සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ (එවං භාවිතා ඛො භික්ඛවේ, ආනාපානසති එවං බහුලිකතා චත්තාරෝ සතිපට්ඨානෙ පරිපුරේති, ආනාපානසති සුත්ත, 232 පිට).

මෙහි දී අවසානයෙහි රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධය ම එකට ගෙන හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් දැකීමට සමත් වෙයි. ඒ සමග ඉහත විස්තර කළ සත්ත බොජ්ඣංග පිළිබඳ අවබෝධය හා අද්දැකීම ද පරිපූර්ණත්වයට පත් වේ.

එනම් :-

1. සති සම්බොජ්ඣංග
2. ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංග
3. විරිය සම්බොජ්ඣංග
4. ජීති සම්බොජ්ඣංග
5. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංග
6. සමාධි සම්බොජ්ඣංග
7. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංග

යන අංග හතයි. නිර්වාණාවබෝධයේ අංග වශයෙන් දැක්වෙන මෙම කරුණු හත වර්ධනය වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය නමැති භූමිය තුළයි. සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීමේ විශේෂ ලක්ෂණයක් නම් සති ආදි එම අංග විවේකයෙන් යුතුව (විවේකනිස්සිතං), විරාග නිශ්ක්රිතව (විරාගනිස්සිතං), නිරෝධ නිශ්ක්රිතව (නිරෝධනිස්සිතං), නිවන අඛිච්ච කොට (වොස්සග්ගපරිණාමිං) වැඩීමයි. ඒවා නිර්වාණාවබෝධය සඳහා ඉවහල් වන්නේ එවිටයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය දියුණුවන ලෙස ආනාපාසනි භාවනාව ප්‍රගුණ කොට බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීමේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වන්නේ විද්‍යාව හා විමුක්තිය පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි. එනම් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම සංඛ්‍යාත ලෝක යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධය ස්ථාවරත්වයට පත්ව පඤ්චුපාදනස්කන්ධ සංඛ්‍යාත දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. සසර අනාදිමත් කාලයක් විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ.

මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය (හටගැනීම) හා වය (නැතිවීම=නිරෝධය) පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසනි භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද එහි ආරම්භයේ පටන් ම 'සති නිමිත්ත' මැනවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. සතිමත්ඛව දියුණුවීම සඳහා 'සති නිමිත්ත' භාවිත කිරීම බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඡප්පාණක සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි සතුන් හය දෙනෙකුගේ (වදුරා, සිව්ලා, බල්ලා, කිඹුලා, සර්පයා, පක්ෂියා) වලිග හය එකට ගැටගසා ඇතිවිට ඔවුන් තම ශක්ති පමණින් අන් සතුන් අදින්නාක් මෙන් අපගේ ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය නිතර ඒ ඒ අරමුණු වෙත දිව යමින් පවතී. ඉහත දැක්වූ සතුන් හය දෙනා එක ශක්තිමත් කණුවක බදින්නාක් මෙන් ඒ මේ අත දිව යන සිත බැඳ තබන ශක්තිමත් කණුව වන්නේ සති නිමිත්තයි. හුදෙක් කිසියම් නිශ්චිත ඉරියව්වක සිට භාවනා කරන අවස්ථාවන්හි පමණක් නොව දවසේ හැම අවස්ථාවකදී ම තම සිත නාසයේ අග හෝ උඩු තොල අසල පවත්වා ගනිමින් 'සති නිමිත්ත' වැඩීම හුරු කළහොත් තමාගේ සතිමත් ඛව වේගයෙන් දියුණු වීමට එය බෙහෙවින් උපකාරවත් වේ.

ආනාපානසනි සූත්‍රයේ (ම.නි.3, 228 පිට) දැක්වෙන පරිදි ක්‍රමානුකූලව මනා දර්ශනයකින් යුතුව ආනාපානසනි භාවනාව වැඩීමෙන් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වී සත්ත බොජ්ඣංග ක්‍රමයෙන් දියුණු වන අයුරු දැක ගත හැකිය. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය නම් පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය වඩාත් ප්‍රකට වී අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රත්‍යක්ෂ වීමෙන් අවිද්‍යාව සහිත සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් සපුරා සිත නිදහස් වීමයි. බුදුදහමින් පෙන්නවා දී ඇති අවසාන ප්‍රතිඵලය මෙයයි. සියලු දුකෙහි අවසානය මෙයයි. රූපාදි පංචුපාදනස්කන්ධ නමැති මහා බර බිමින් තැබීම යනු මෙයයි. අනේකවිධ කායික මානසික දුක් සමුදයේ නිමාව මෙයයි. නුවණැති සත්ත්වයකුගේ උත්තරීතර ජීවිත ප්‍රාර්ථනය මෙයයි.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී බුද්දක නිකායෙහි පටිසම්භිදමගේ නමැති ග්‍රන්ථයෙහි ආනාපානසති කථා කොටසෙහි එන ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධව ඇති කර ගත යුතු පිළිබඳ විස්තරය බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එහි දක්වන පරිදි ආනාපානසතියට උපක්ලේශ (බාධක) වශයෙන් පැමිණෙන කරුණු 18 පිළිබඳව දැන සිටීම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ දී නොමග යාම්වලින් මිදීමට හේතුවේ. ඒ අනුව ආනාපානසතිය වැඩීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු කරුණු 18 නම්,

1. ආශ්වාසයේ (හුස්ම ගැනීමේදී) මූල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ ආධ්‍යාත්ම වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි (උච්චරකි).
2. ප්‍රශ්වාසයේ (හුස්ම පිටකිරීමේදී) මූල-මැද-අග වශයෙන් සිහිකරන්නහුගේ බාහිර වශයෙන් වික්ෂිප්ත භාවයට ගිය සිත සමාධියට බාධාවකි.
3. ආශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ (තම කැමැත්තෙන් යුතු) තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.
4. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ ප්‍රාර්ථනාවෙන් යුතු නිකාමය වූ තෘෂ්ණාවේ පැවැත්ම සමාධියට බාධාවකි.
5. ආශ්වාස කරන විට ප්‍රශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම සමාධියට බාධාවකි.
6. ප්‍රශ්වාස කරන විට ආශ්වාසය ලැබීමෙහි ඇලීම ද සමාධියට බාධාවකි.
7. (ආශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ආශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි. එය සමාධියට බාධාවකි.
8. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
9. (ප්‍රශ්වාස) නිමිත්ත ආවර්ජනා කරන්නාට ප්‍රශ්වාසයෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
10. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නාට නිමිත්තෙහි සිත සැලෙයි, එය ද සමාධියට බාධාවකි.
11. ආශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ප්‍රශ්වාසයෙහි විසිරෙයි.
12. ප්‍රශ්වාසය ආවර්ජනා කරන්නහුගේ සිත ආශ්වාසයෙහි සැලෙයි, විසිරෙයි.
13. අතීත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස අනුව ගිය සිත වික්ෂිප්ත වන හෙයින් එය සමාධියට උච්චරෙකි, බාධාවකි.
14. අනාගත ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසය පතන සිත සැලුණේ සමාධියට බාධාවකි.
15. ලීන (සැගවුණ-හැකිලුණ) වූ සිත කුසිතබව (සාකැබැටි) අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
16. ඉතා දැඩිව ගන්නා ලද සිත උද්ධව්වයට (නොසන්සුන්බවට) වැටුණේ සමාධියට බාධාවකි.
17. වෙසෙසින් නැමුණු සිත රාගය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි.
18. නොනැමුණු (නතු නොවූ) සිත ව්‍යාපාදය අනුව ගියේ සමාධියට බාධාවකි. (පටි.ම.1,)

ඉහත සඳහන් කරුණු 18 තේරුම් ගෙන එම තත්ත්වයන්ට තම සිත නොවැටෙන පරිදි ආනාපානසතිය තුළ සිහිය හා නුවණ භාවිත කිරීම මෙම භාවනාවෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල වෙත ළඟාවීමට පහසු කෙරේ.

මෙවැනි අතිදුර්ලභ බුද්ධෝත්පාද සමයක උපත ලද භාග්‍යසම්පන්න බුද්ධිමත් මනුෂ්‍ය රත්නයකගේ උසස් ම ජීවිත අභිලාශය විය යුත්තේ මෙම උත්තරීතර මානසික සුවය ලැබීම සඳහා වූ වැඩපිළිවෙළ සම්පූර්ණ කර ගැනීමයි. ඒ සඳහා හැකිතාක් කල්‍යාණමිත්‍ර සම්පත්තිය ලබමින් පටිච්චසමුප්පාද සංඛ්‍යාත ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසු දහම ඔස්සේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි යෙදෙමින් අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව, විරියයෙන් හා සතුටින් සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සපුරා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. තම කාලය,

ධනය, ශ්‍රමය ඇතුළු සියලු ශක්තීන් මේ සඳහා උපරිම ලෙස කැප කිරීම තුළින් මේ ජීවිතය තුළ දී ම උසස් ප්‍රතිඵල අත්විඳීමට හැකියාව ලැබේ. ඒ සඳහා තෙරුවන් බෙලෙන් ඔබට සියලු කායික මානසික ශක්තිය ලැබේවායි ඉත සිතින් පතමු.

විපස්සනා (පඤ්ඤා) භාවනා

විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනා යනු අවිද්‍යාව දුරුකරලීම කොට ප්‍රඥාව දියුණු කරලීම ඉලක්ක කොට පවත්නා භාවනාවයි. සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වුව ද නොවුව ද ලොව සැමද සමථ භාවනා පවතී. විත්ත සමථය දියුණු කොට ධ්‍යාන ලබා බලාපොරොත්තු යාම මෙහි උපරිම ප්‍රතිඵලයයි. ලොවතුරා සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වීමෙන් ලොවට ලැබෙන ප්‍රධාන අනුශාසනය විදර්ශනා භාවනාවයි. අවිද්‍යා අන්ධකාරය සහමුලින් ම දුරුකොට සංසාර චක්‍රයෙන් සත්ත්වයන් මුදවාලීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික ඉලක්කයයි.

මෙබඳු බුද්ධෝත්පාද සමයක මිනිස් ලොව උපන් බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ උපරිම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවට අදාළ දැනුම ලබාගෙන තම උපරිම කාලය හා ශක්තිය ඒ සඳහා කැප කිරීමයි. දුර්ලභව ලද මෙම භාග්‍යසම්පන්න මිනිස් දිවියෙන් ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය එයයි.

බුදුසසුනෙහි කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ඒක ක්ෂණිකව හේතු ඇති විට හටගෙන ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (*අනුක්‍රම සම්භූතං නුක්‍රමං න භවිස්සති*).

විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර රාශියක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දස සඤ්ඤා වැඩීමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගත හැකි ය. අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව, ප්‍රභාණ, විරාග ආදී වශයෙන් සත්ත්වය සකස් වී ඇති මූලික ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥාව දියුණු වීමට උපකාරවත් වෙයි. මේ කුමන ආකාරයෙන් ජීවිතය හා ලෝකය ගැන සලකා බැලුව ද අවසානයෙහි වැඩෙන ප්‍රඥාව නම් දුකට සෘජුව හේතුවන පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වීමයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීමයි. පුද්ගලයකුගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන මෙම ස්කන්ධ පංචකයයි. ඕනෑම අද්දකීමක මූලික පදනම පංච ස්කන්ධයයි. එම ස්කන්ධ පංචකයෙහි යථා ස්වභාවය නුදුටුව හොත් එය ම උපාදන වී පංචුපාදනස්කන්ධයක් ගොඩනැගේ. එවිට දුක හටගෙන හමාර ය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත යථාවබෝධය සඳහා ස්කන්ධ පංචකයේ නියම ස්වභාවය යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුව ඇත.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉහත දැක්වූ සියලු විදර්ශනා භාවනා ඒකරාශී කොට සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින ශ්‍රාවකයන්ට මූලික වශයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය

1. සමුදය (හටගැනීම)
2. අත්ථංගම (නිරෝධය-නැතිවීම)
3. අස්සාද (ආස්වාදය)
4. ආදීනව (අනිටු විපාක)
5. නිස්සරණ (මිඳීම)

යනාදී වශයෙන් මෙතෙහි කරන ලෙසයි.

අපගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඓච්චබ්භ, ධර්ම යනු අරමුණු පතිත වීමයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු සැප, දුක් විඳිනවා යනු

මෙලෙස ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණ විඳි ගැනීමයි. මෙම අද්දැකීමහි යථා ස්වභාවය නම් කිසියම් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියකට රූපාදි අරමුණු පතිත වූ සැණින් එය නිරුද්ධ වීමයි. පෙර නොතිබී හටගත් මෙම අද්දැකීම වර්තමානයෙහි හේතූන්ගේ එකතුවෙන් හටගෙන වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. එහෙත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එම අද්දැකීම කලින් තිබී හටගෙන මතුවටත් එම ගමන් කරන බව සිතේ. විදර්ශනා වැඩිමෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය නම් මෙම අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු වීමයි. එනම් අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වීමයි.

සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන හත (සත්තට්ඨාන)

සත්තට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය ආකාර හතකින් මෙතෙහි කළ යුතු ආකාරය දක්වා තිබේ. එනම්,

1. රූපය දැන ගනියි (රූපං පජානානි).
2. රූපයේ හටගැනීම දනියි (රූපසමුදයං පජානානි).
3. රූපයේ නිරුද්ධවීම/ නැතිවීම දනියි (රූපනිරෝධං පජානානි).
4. රූපය නිරුද්ධ කරන මාවත දනියි (රූපනිරෝධගාමිනී පටිපදං පජානානි).
5. රූපයේ ආස්වාදය දිනියි (රූපස්ස අස්සාදං පජානානි).
6. රූපයේ ආදීනව දනියි (රූපස්ස ආදීනවං පජානානි).
7. රූපයේ නිස්සරණය/ මිදීම දනියි (රූපස්ස නිස්සරණං පජානානි).

1. රූපය හෙවත් රූපස්කන්ධය යනු සතර මහා භූත රූප හා ඒ ඇසුරු කොට පවතින උපාදය රූප 24යි {(ප්‍රසාද රූප 5 = චක්ඛු, සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය), ගෝචර රූප 4 = රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), (භාවරූප 2 = ඉත්ථිභාව, පුරිසභාව), හදයවතපු රූප, ජීවිතෙන්ද්‍රියරූප, ආහාර රූප, පරිච්ඡේද රූප, (විඤ්ඤාත්ති රූප 2 = කායවිඤ්ඤාත්ති, වචිවිඤ්ඤාත්ති), (විකාරරූප 3 = ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤාතා), (ලක්ෂණ රූප 4 = උපවය, සන්තති, ජරතා, අනිච්චතා)}.

මෙලෙස කොටස් 24කින් සමන්විත රූපය සකස් වීමට හේතුව වන්නේ ආහාරයයි. ආහාර නැතිවීමෙන් රූපය නිරුද්ධ වේ. රූපය නිරෝධ කරන මාවත නම් සම්මාදිට්ඨි ආදී අංග අටකින් යුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මීට අමතරව රූපයට අදාළ තවත් කරුණු තුනක් දැන යුතු වේ. එනම් රූපයේ ආස්වාදය - රූපය නිසා හටගන්නා සැප සහගත මානසික ස්වභාවය. එම රූපය වෙනස්වීමට භාජනය වීමෙන් හටගන්නා වූ දුක නම් වූ ආදීනවය ද තේරුම් ගත යුතු ය. එම රූපයෙහි ඡන්දරාගය දුරුකිරීම් වශයෙන් ඇතිවන මිදීම නම් වූ නිස්සරණය ද වටහා ගත යුතු ය. මෙලෙස රූපයට අදාළ කරුණු 7 පිළිබඳ ස්ථාන හතක සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සත්තට්ඨාන නමින් හැඳින්වේ.

මේ අයුරින් වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සෙසු ස්ථාන හතර කෙරෙහි ද සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් නුවණින් මෙතෙහි කළ පමණට ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ අවබෝධය සැලසී වඩ වඩාත් ජීවිතාවබෝධය ලැබීමෙන් අවිද්‍යාව දුරුකොට දුක අවසන් කිරීමට අවකාශ සැලසේ.

2. වේදනා යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම හා සම්බන්ධවීමේ න් හටගන්නා සැප, දුක්, උපේක්ෂා ආදී වේදනාවන් ය. එනම් වක්ඛුසම්ඵස්සජා වේදනා, සෝතසම්ඵස්සජා වේදනා, සානසම්ඵස්සජා වේදනා, ජීවිහාසම්ඵස්සජා වේදනා, කායසම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝසම්ඵස්සජා වේදනා වශයෙනි.

3. සඤ්ඤ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප, ශබ්දදී අරමුණු ගැනීමේ දී හටගන්නා ඒ පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමයි. ඒනම් රූප සඤ්ඤ, සද්ද සඤ්ඤ, ගන්ධ සඤ්ඤ, රස සඤ්ඤ, ඓච්ච්ච සඤ්ඤ, ධම්ම සඤ්ඤ වශයෙනි.

4. සංඛාර යනු සිතිවිලියි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදිය අරභයා හටගන්නා සිතිවිලි මීට අයත් වේ. එනම් රූප සඤ්චේතනා, සද්ද සඤ්චේතනා, ගන්ධ සඤ්චේතනා, රස සඤ්චේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්චේතනා, ධම්ම සඤ්චේතනා වශයෙනි.

5. විඤ්ඤුණ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදිය දැන ගන්නා ස්වභාවයයි. මෙය ද කොටස් හයකට බෙදේ. ඒනම් වක්ඛු විඤ්ඤුණ, සොත විඤ්ඤුණ, සාන විඤ්ඤුණ, ජීවහා විඤ්ඤුණ, කාය විඤ්ඤුණ, මනෝ විඤ්ඤුණ වශයෙනි.

රූපාදි මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය නම් අවිද්‍යා, කර්ම, තෘෂ්ණා, ආහාර ආදී හේතු ඇති කල්හි හැම මොහොතක ම හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වීමයි. තව ද මේ පහ ම එකට හටගෙන එකට ම නිරුද්ධ වීම මෙහි පවත්නා ලක්ෂණයයි. මෙය මැනවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළහොත් ජරා, මරණාදී සියලු දුක්චලිත් සපුරා නිදහස්වීමට අවකාශ සැලසේ.

ත්‍රිවිධ උපපරික්ෂා

ඉහත දැක්වූ පරිදි රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය හත් ආකාරකින් නුවණින් මෙනෙහි කරන අතර තවත් ස්ථාන තුනක් පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට සත්තට්ඨාන සූත්‍රය අපට කියා දෙයි. එනම් ධාතු වශයෙන් ආයතන වශයෙන් හා පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් පරික්ෂා කර බැලීමටයි.

ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධාතුසො උපපරික්ඛති. ආයතනසො උපපරික්ඛති. පටිච්චසමුප්පාදසො උපපරික්ඛති. එවං බො භික්ඛවෙ, භික්ඛු තිවිධුපපරික්ඛි හොති.

මේ සසුනෙහි භික්ෂුව ධාතු වශයෙන් ආයතන වශයෙන් පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් විමසා බලයි. මහණෙනි, මෙලෙස භික්ෂුව ත්‍රිවිධ උපපරික්ෂාව ඇත්තේ වෙයි.

දුකින් නිදහස්වීමට ඇති ප්‍රධාන මාවත වන්නේ සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති ස්වභාවය මැනවින් පසක් කොට ප්‍රඥවෙන් යුතුව අවිද්‍යාව ප්‍රභීණ කිරීමයි. බුදුදහමෙහි සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති විවිධ පර්යාය ඉදිරිපත් කොට අවිද්‍යාව දුරුවන ලෙස එය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට අපට මග පෙන්වයි. ඒ අනුව සත්තට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද යන ප්‍රධාන විග්‍රහයන් කිහිපයක් ඉදිරිපත් කර තිබේ. මෙකී එකිනෙක පර්යාය ගැඹුරින් විමසා බැලීමෙන් සත්ත්වයා ලෙස අද අප ව්‍යවහාර කරන ජීවිතයක යථාර්ථය මැනවින් තේරුම් ගෙන අවිද්‍යාවෙන් දුරු ව දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව සැලසේ. ස්කන්ධ විග්‍රහය ඉහතින් දක්වා ඇති බැවින් මෙහි දී ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද යන අංග විමසා බැලේ.

ධාතු :-

ධාතු වශයෙන් දැක්වීමේ දී අංග 18ක් යටතේ සත්ත්ව සංයුතිය දක්වා තිබේ. එනම්

වක්ඛුධාතු	රූපධාතු	වක්ඛු විඤ්ඤුණධාතු
සෝතධාතු	සද්දධාතු	සෝතවිඤ්ඤුණධාතු
සානධාතු	ගන්ධධාතු	සානවිඤ්ඤුණධාතු
ජීවහාධාතු	රසධාතු	ජීවහාවිඤ්ඤුණධාතු
කායධාතු	ඵොට්ඨබ්බධාතු	කායවිඤ්ඤුණධාතු
මනෝධාතු	ධම්මධාතු	මනෝවිඤ්ඤුණධාතු

ආයතන :-

වක්ඛායතන	රූපායතන
සෝතායතන	සද්දායතන

සානායතන
ජීවිතායතන
කායායතන
මනායතන

ගන්ධායතන
රසායතන
ඓතිහාසිකායතන
ධම්මායතන

විදර්ශනා වැඩිමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස ආදි ආයතන ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව අවබෝධ වේ. එමෙන් ම රූපාදි අරමුණු පිළිබඳව ද එලෙසින් ම අවබෝධ වේ. මෙය ආයතන කුසලතාව නම් වේ. ශ්‍රාවකයකු තුළ ඇති කරගත යුතු ඉහළ ම දක්ෂතාවක් ලෙස මෙය බුදුදහම තුළ විස්තර වේ. එමෙන් ම රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්භංගම ආදි වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම තුළින් එම පහ ම එක මොහොතෙහි පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

මෙකී සියලු දහම වැඩිමේ ඉහළ ම අවබෝධය නම් යමක් දුටු විස එය දැකීම මාත්‍රයක් පමණක් ය, යමක් ඇසුවොත් එය ඇසීම මාත්‍රයක් පමණක් ය (දිට්ඨෝ දිට්ඨමන්තං සුනේ සුනමන්තං ...) ආදි වශයෙන් අවබෝධය දියුණු වේ. මෙම අවබෝධයන් සමග ක්‍රමයෙන් දුක නිරුද්ධ වනු ඇත. එමගින් ප්‍රඥ වෛතසිකය ඉහළ ම මට්ටමට දියුණු වීම ඊට හේතුවයි. පඤ්ඤ ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම දැක ගත හැකි ලක්ෂණයයි. මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණු කිසියම් පුද්ගලයකුගේ සැබෑ දියුණුවයි. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි තමන් ගමන් කරන්නකු බවට තමාට ම තමා ගැන පිරික්සා බැලිය හැකි ලක්ෂණ මේවායි.

මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී ප්‍රඥව දියුණු වීම තුළින් අසුභ, දුක්ඛ, අනිත්‍ය, අනාත්ම යන යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ක්‍රමයෙන් දුකින් සිත මිදීමයි. රූපාදි කිසිදු බාහිර අරමුණකින් තම මානසික සංහිදියාව පැහැර ගත නොහැකි අකම්පිත මනසක් ඇති වේ. තමා සම්පූර්ණයෙන් තම සිතෙහි දියුණුව මත ක්‍රියා කරන සිත පිළිසරණ කොට වෙසෙන ධර්මය පිළිසරණ කොට වෙසෙන තැනැත්තකු බවට පත්වේ. බාහිර ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් තුළින් කම්පාවට පත් නොවේ. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ පිළිසරණ ලබා ගත් තැනැත්තකු බවට මෙමගින් පත් වේ. මෙම පිළිසරණට පැමිණීමේ ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස පනවා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

දුකින් නිදහස් කරලන සනාතන රැකවරණය - සතර සතිපට්ඨානය

බුදුරදුන් වෙත පැවිදි වූ ශ්‍රාවකයන්ගේ පිතෘවිෂය (පියාගේ වපසරිය) ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි (ගොවරෙ භික්ඛවෙ, වරථ සකෙ පෙත්තිකෙ විසයෙ). තම ශ්‍රාවකයන්ට සතර සතිපට්ඨානය නමැති සිය පියාගේ විෂයයෙහි හැසිරෙන ලෙසත් එසේ හැසිරීමෙන් අනතුරකින් තොර ව ධර්මමාර්ගයෙහි ගමන් කළ හැකි බවත් බුදුරදුන්ගේ අනුශාසනයයි. විශේෂයෙන් අලුතින් පැවිදි ව සසුන්වත් නවක පැවිද්දන් මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙහි භික්මවන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භික්ෂුන් වහන්සේට අනුශාසනා කළහ. සම්බුදු සසුන විෂයයෙහි ශ්‍රද්ධාවත් ශිලයත් ප්‍රඥාවත් වැඩිදියුණු වීමට මෙම දහම් මග බෙහෙවින් උපකාරීවීම මීට හේතුවයි. තවද කිසියම් භික්ෂුවක් තමා තමාට ම ප්‍රදීපයක් (නොහොත් දිවයිනක්) සරණක් කොට වෙසේ නම් කළ යුත්තේ මෙම සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම බව සඳහන් වේ. යමෙකුට සැබෑ රැකවරණයක් සැලසෙන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීමෙනි. සත්ත්වයාගේ ඇස, කන ආදි පංච ඉන්ද්‍රියයන්ට රැකවරණය සිතයි. හුදෙක් සිතක් තිබූ පමණින් එයට ආරක්ෂාවක් නොමැත. සිතට රැකවරණය ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතිය හෙවත් සතිමත් බවයි. එය සිහියට රැකවරණයක් ලැබෙන්නේ කෙලෙසුන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීම නම් වූ විමුක්තිය තුළිනි. විමුක්තිය නිවන පිළිසරණ කොට පවතී. එමනිසා සතිපට්ඨානය වැඩීම රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරුකිරීම සඳහා වූ අසංඛත මාර්ගය ලෙස විස්තර වේ (සතිපට්ඨාන සුත්ත, සං.නී. සළායතන වග්ග).

නිවන් මග විවරණය කෙරෙන සූත්‍ර ධර්ම අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. සම්පූර්ණ නිවන් මග සවිස්තරාත්මක ව එහි සඳහන් ව ඇත. බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන ඉගැන්වීම් රැසකට

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඇතුළත් කරුණු සම්බන්ධ ව පවතී. සංසාරගත සත්ත්වයා අනාදීමත් කාලයක් තිස්සේ අපමණ දුක් රැසක් විඳිමින් සසර සැරිසරන්නේ ලෝකය පිළිබඳ වැරදි ආකල්ප හතරක් නිසාවෙනි. මෙය 'සතර විපල්ලාස' නමින් හැඳින්වේ. ඒවා නම් :-

1. අසුභෙ සුභසඤ්ඤා (අසුභ දැ සුභ වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
2. දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤා (දුක් දැ සැප වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
3. අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤා (අනිත්‍ය දැ නිත්‍ය වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)
4. අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤා (අනාත්ම දැ ආත්ම වශයෙන් හඳුනා ගෙන සිටීම)

හුදෙක් යමක් අසුභ හෝ දුක් හෝ අනිත්‍ය හෝ අනාත්ම හෝ වූ පමණින් සත්ත්ව සන්තානයට දුක හට නොගනී. දුක හටගන්නේ අසුභ දේ සුභ ලෙසත් දුක් දේ සැප ලෙසත් අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය ලෙසත් අනාත්ම දේ ආත්ම ලෙසත් වශයෙන් පවත්නා වැරදි චින්තනය නිසයි. මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් සතර සතිපට්ඨානයෙන් ඉහත දැක්වූ සතර විපල්ලාස දුරුවීමට මග පෙන්වයි. කායානුපස්සනාවෙන් 'අසුභෙ සුභසඤ්ඤාව' ද වේදනානුපස්සනාවෙන් 'දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤාව' ද චිත්තානුපස්සනාවෙන් 'අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤාව' ද ධම්මානුපස්සනාවෙන් 'අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤාව' ද දුරුවීමට අනුශාසනා කෙරේ. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩිමෙන් සතර විපල්ලාස දුරුවන අතර, සතර ආභාරය පිරිසිඳ දැනීමට ද අවකාශ සැලසේ. කායානුපස්සනාව වැඩිමෙන් 'කබලිංකාර ආභාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩිමෙන් 'චස්ස ආභාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩිමෙන් 'විඤ්ඤාණ ආභාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩිමෙන් 'මනෝසඤ්චේතන ආභාරය' පිරිසිඳ දැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක පිළිබඳ විග්‍රහ කරමින් ජාති, ජරා, මරණාදී දුක් දක්වා ඒ සියල්ලට ම පදනම ලෙස දැක්වූයේ උපාදනස්කන්ධ පංචකයයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා). සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම ස්කන්ධපංචකය පිරිසිඳ දූත ඊට ඇති ඇල්ම දුරුකර දුකින් නිදහස් වීමට හේතු වේ. ඒ අනුව කායානුපස්සනාව වැඩිමෙන් රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් වේදනානුපස්සනාව වැඩිමෙන් වේදනාස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් චිත්තානුපස්සනාව වැඩිමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩිමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ පිරිසිඳ දැනීමටත් අවකාශ සැලසේ. තවද සමස්ත බුද්ධච්චනය නාමරූප පිරිසිඳ දූත ඒ කෙරෙහි පවත්නා ඇල්ම දුරුකිරීමට මග පෙන්වන දහමකි. කායානුපස්සනාවෙන් රූප ද සෙසු අනුපස්සනා තුනෙන් නාම ද පිරිසිඳ දැනීමට මග පෙන්වයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨාන වැඩීම සම්මුති වශයෙන් සත්ත්වයා යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරෙන සියල්ල වටහා ගැනීමටත් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ඒ පිළිබඳ ව පවත්නා සියලු ආශ්‍රව දුරු කිරීමටත් මාවන වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම සමස්ත බුද්ධච්චනය අනුගමනය කිරීමක් වන අතර එය සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සතිය කුලින් ප්‍රකට වන්නකි.

කුරුරට කම්මාසදම්ම නම් කුරුවැසියන්ගේ නියමිතමෙහි දී දේශනා කරන ලද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය (දී.නි. 2, 436 පිට) ආරම්භයෙහි දී ම බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන වැඩිමෙන් අත්වන ප්‍රතිඵල ලෝකය හමුවේ ඉදිරිපත් කරති. සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන්,

- සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිඳු බව සඳහා (සන්තානං විසුද්ධියා)
- සෝක පරිදේවයන් ඉක්මවීම සඳහා (සොකපරිද්දවානං සමනික්කමාය)
- දුක් දෙමිනස් නිමා කිරීම සඳහා (දුක්ඛ දෙමනස්සානං අඤ්චංගමාය)
- ඤ්ඤාණය උපදවා ගැනීම සඳහා (ඤ්ඤාණං අධිගමාය)
- නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා (නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය)
- ඒකායන ප්‍රතිපදාව ලෙස දේශනා කොට ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි
(ඒකායනො අයං නික්ඛවේ මග්ගො යදිදං චන්තාරො සතිපට්ඨානා)

ලොව වෙසෙන ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ උසස් අභිලාස කිහිපයක් මෙහි සඳහන් ව ඇත. මෙකී ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් කරගනු වස් ආරම්භයේදී ම තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ලක්ෂණ කිහිපයක් සූත්‍රයෙහි දැක්වේ. එනම් කෙලෙස් තවන විරියයෙන්, නුවණින් සිහියෙන් යුතු ව ලෝකය හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ ව දැඩි ලෝභය හා දෙමනස දුරු කොට ('...ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙයා ලොකෙ අභිඡ්ඤා දෙමනස්සං...') සතිපට්ඨානයෙහි යෙදිය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති. සිතෙහි දැඩි ලෝභය හා දෙමනස භාවනාවට බාධාවකි. එබැවින් ලෝභය හැකිතාක් අවම කොට දෙමනස් සිතිවිලිවලින් තොර ව ධර්මානුකූල ප්‍රීතියක් සහිත ව භාවනාවට සුදනම් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. සතිපට්ඨානය වැඩීමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් මෙම කරුණු පිළිබඳ ව මුල දී ම දැනුවත් ව එය අනුගමනය කළ යුතු ය.

තවද සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ දී කුසල දහමිහි ආරම්භයේ දී පාරිශුද්ධත්වය ඇති කර ගත යුතු බව සඳහන් ව ඇත. මෙහි කුසල දහමිහි ආරම්භය වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ සීලයෙන් පිරිසිදු බවට පත් ව දෘෂ්ටිය ඍජු කර ගැනීමයි. (... ආදීමෙව විසොධෙහි කුසලෙසු ධම්මෙසු. කො ව ආදි කුසලානං ධම්මානං: සීලං ව සුවිසුද්ධං, දිට්ඨි ව උජුකා. හික්ඛු සුත්ත, සං.නි.5-1, සතිපට්ඨාන සංයුත්ත). ඒ අනුව පංචශීලය ආදී ශීලයක මැනවින් පිහිටා ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වයෙන් තොර ව දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුතු ව සතර සතිපට්ඨානය භාවිත කළ යුතු ව ඇත.

'සති' යනු සිහියයි. 'පට්ඨාන' යනු නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගැනීමයි. ඒ අනුව 'සතිපට්ඨාන' යනු අපගේ අවධානය හෙවත් සිහිය නිවැරදි ලෙස පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ විස්තර වන අනුශාසනයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශිත නිවි සැනැහෙන මාවතෙහි වැඩිය යුතු ගුණාංග අතර සතිපට්ඨානයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. සතිසම්පජඤ්ඤා, සතර සතිපට්ඨාන, සති ඉන්ද්‍රිය, සති බල, සති සම්බොජ්ඣංග, සම්මා සති ආදී මූලික ඉගැන්වීම් රැසක ප්‍රධාන කරුණක් ලෙස සතිය විස්තර කොට ඇත්තේ එබැවිනි. අප කෙතෙක් දුර කෙලෙස් දුරලමින් මානසික සුවය ලබා ගැනීමෙහි නිරත වී සිටිනවා ද යන්න තීරණය කෙරෙන ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ සතිපට්ඨානය කෙතෙක් දුරට වඩනවා ද යන කරුණයි. එබැවින් විශේෂයෙන් අප කිසියම් ආකාරයක මානසික දෙමනසක්, අසහනයක් අත්විඳිනවා නම් ඊට ප්‍රධානතම හේතුව සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ ආකාරය පිළිබඳ සැබෑ තතු නොදැනීම පිළිබඳ අවිද්‍යාවයි හෙවත් නොදැනීමයි. එනම් සත්ත්වයා හා ලෝකය පිළිබඳව දුක ඇතිවන හා නිරුද්ධ වන ආකාරය පිළිබඳ අනවබෝධයයි. සතර සතිපට්ඨානයෙන් අපට මග පෙන්වන්නේ සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ ආකාරය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා දී ඊට ඇති ආශාව, බැඳීම නිරුද්ධ වන ආකාරයට සිති පිහිටුවා ගැනීමට නුවණ ලබාදීමයි. එහි දී සත්ත්වයා හෝ පුද්ගලයා නමින් අප ව්‍යවහාර කරන සිත-කය, නාමරූප - විඤ්ඤණ, පංචඋපාදනස්කන්ධය, දෙළොස් ආයතන, අටලොස් ධාතු පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් අප වෙත ලබා දේ. එම අවබෝධය හෙවත් විද්‍යාව ලබා ගත් පමණට ලෝකය හෙවත් සත්ත්වයා පිළිබඳ අවබෝධය වර්ධනය වී දුකින් නිදහස් වීමට අවකාශ සැලසේ. බුදුදහමේ එන සියලු ඉගැන්වීම් මෙම සතර සතිපට්ඨානය තුළට අන්තර්ගත කිරීමේ හැකියාව පවතී.

සත්ත්වයාගේ සමස්ත අත්දැකීම් පිළිබඳව ම සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන සතරක් මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් ව ඇත. ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ ලබන ආධ්‍යාත්මික හා බාහිර ලෝකය පිළිබඳ සියලු අත්දැකීම් මීට ඇතුළත් වේ.

එනම් :-

1. කයෙහි කය අනුව නුවණින් බලන කායානුපස්සනාව
2. වේදනාවන්හි වේදනා අනුව නුවණින් බලන වේදනානුපස්සනාව
3. සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලන චිත්තානුපස්සනාව
4. ධර්මයන්හි ධර්මයන් අනුව නුවණින් බලන ධම්මානුපස්සනාව

යන අනුපස්සනා සතරයි.

සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ශ්‍රාවකයා තුළ සිහිය හා නුවණ යන අංග දෙක ම දියුණු විය යුතුය. සිහිය යනු සතියයි. නුවණ යනු සම්පජ්ඣාය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. සතිය යනු යමෙකු එක් අතකින් ගොයම් මිටක් අල්ලා ගැනීම හා සමානයයි. එම අනෙක් අතින් දැකැත්තෙන් එම ගොයම් මිට කැපීම සම්පජ්ඣාය හෙවත් ප්‍රඥාවයි. බුදුදහමින් අපේක්ෂිත සැබෑ භාවනාව සඵල වන්නේ මෙම අංග දෙක ම මැනවින් සම්පූර්ණ වීම් වශයෙනි. ඒ අනුව කය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන ස්ථානයන්හි සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සතිපට්ඨානයයි. එනම් චිත්ත භාවනාව හෙවත් සමථ භාවනාවයි. එලෙස සිහිය මැනවින් පිහිටි පසු එම කායාදියෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය දැකීම සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. එනම් පඤ්ඤා භාවනා හෙවත් විපස්සනා භාවනාවයි.

සූත්‍ර පිටකයේ දීඝ නිකායේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අමතරව මජ්ඣිම නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ද සංයුත්ත නිකායෙහි සතිපට්ඨාන සංයුත්තයෙහි ද අංගුත්තර නිකායෙහි සතිපට්ඨාන වග්ගයෙහි ද පටිසම්භිදමග්ගයෙහි සතිපට්ඨාන කථාවෙහි ද අභිධර්ම පිටකයෙහි විභංගප්පකරණයෙහි සතිපට්ඨාන විභංගයෙහි ද සතිපට්ඨානය වැඩිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ඇතුළත්ව ඇත. ඊට අමතරව විසුද්ධිමග්ගයෙහි හා අභිධම්මත්ථසංගහයෙහි ද මේ පිළිබඳ විස්තර වේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සිය ශ්‍රාවකයන්ට ධර්ම දේශනා කිරීමේ දී සතිපට්ඨානයෙහි වැදගත්කම නිතර අවධාරණය කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. තථාගත දේශිත සෑම දහම් පදයක ම සතිපට්ඨානය හා සබැඳියාවක් පවතී. ප්‍රාණසාතාදී පංචවිධ ශික්ෂා දුර්වලත්වය ප්‍රතීණ කරලනු සඳහා ද වක්ඛුච්ඤ්ඤායාදී පංචකාමගුණයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද කාමච්ඡන්දදී පංචනීවරණ ප්‍රභාණය සඳහා ද රුපුපාදනස්කන්ධ ආදී පංච උපාදනස්කන්ධයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද නිරය ආදී පංචවිධ ගතීන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද රූපරාග ආදී උද්ධම්භාගීය සංයෝජන ප්‍රභාණය සඳහා ද සතර සතිපට්ඨානය වඩන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරති.

ජාතිය හෙවත් ඉපදීම ක්ෂය කොට නිවන් සාක්ෂාත් කිරීමේ මාවත දක්නා වූ ලොවට හිතවැඩ කැමැති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ සඳහා ඒකායන මාවත වශයෙන් දේශනා කළේ සතර සතිපට්ඨානයයි. යමෙක් අතීතයෙහි කාමාදී චතුරෝසය තරණය කළේ ද දැන් තරණය කරයි ද මතු තරණය කරන්නේ ද ඒ සැවොම මෙම සතිපට්ඨාන මාවතීන් ම එය කළානු ය.

*‘එකායනං ජාතිකිඛයන්තදස්සී මග්ගං පජානාති නිනානුකම්පී,
එතෙන මග්ගෙන අතරිංසු පුබ්බෙ තරිස්සන්ති යෙ ච තරන්ති ඔසන්ති.’*

සතිපට්ඨානය - සතිපට්ඨානභාවනාව - සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපදා

සංයුත්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුත්තයේ විභාග සූත්‍රයට අනුව සතිපට්ඨාන භාවනාවට සම්බන්ධ කරුණු තුනක් පැහැදිලි කර තිබේ. ඒ අනුව සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨානභාවනාව, සතිපට්ඨානගාමිනීපටිපදාව යනු ඒ කරුණු තුනයි. එහි ‘සතිපට්ඨාන’ යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ කායානුපස්සනා වේදනානුපස්සනා චිත්තානුපස්සනා හා ධම්මානුපස්සනා යන හතරයි. එනම් කය, වේදනා, සිත, ධම්ම යන ස්ථාන සතරෙහි සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. ‘සතිපට්ඨාන භාවනාව’ යනු කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම යන සතරෙහි හටගැනීම (සමුදයධම්මානුපස්සී විහරති) හා නිරුද්ධවීම (වයධම්මානුපස්සී විහරති) අනිත්‍ය සිද්ධාන්තයට අනුව මෙතෙහි කිරීමයි. සම්මාදිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්යඅෂ්ටාංගික මාර්ගය දක්වා ඇත්තේ ‘සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදාව’ වශයෙනි. ඉහත දැක්වූ අංග තුන ම නිවන සඳහා සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නා තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණයන් ය.

කායානුපස්සනාව

සතර සතිපට්ඨානයෙහි මුල් ම පියවර කයෙහි කය අනුව නුවණින් මෙතෙහි කිරීමයි. එනම් තමාගේ භෞතික කය සහ ඊට සම්බන්ධ අංශයන්හි ක්‍රියාකාරීත්වය පිරිසිදු දැනීම ඉලක්ක කොට ගෙන ශරීරය පිළිබඳ

ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුකරලනු සඳහා සිහිය වැඩිමයි. මෙහි දී සතර සතිපට්ඨානය සඳහා ම පොදුවේ දෙන උපදෙසක් නම් 'ආතාපී' කෙලෙස් තවන වැර ඇතිව, 'සම්පජානෝ' නුවණින් මෙතෙහි කොට 'සතිමා' සිහියෙන් යුතුව 'විනෙයා ලොකෙ අභිඡ්ඤා දෙමනස්සං' ලෝකය පිළිබඳව දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරුකොට මෙම භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතු ය යන්නයි. ඒ අනුව සිත පිහිටවිය යුත්තේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් දුරුකරලීම ඉලක්ක කොට නුවණින් මෙතෙහි කොට සිහියෙන් යුතුව ලොවට ඇති දැඩි ඇල්ම හා දෙමිනස් දුරුකරලමින් බව ආරම්භයෙහි දී ම අවධාරණය කොට තිබේ.

1. ආනාපානසති :- කායානුපස්සනාවෙහි මුල් පියවර හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම පිළිබඳ වූ සිහිය නම් වූ ආනාපාන සතියයි. දක්ෂ ලී වඩුවෙකු ලී ඉරන විට තම කියත ඇදීමේ දී එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන සිහියෙන් සිටින්නාක් මෙන් තම ශරීරයෙහි නිරතුරුව සිදු වන හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම පිළිබඳව සිහියෙන් සිටින ලෙස මෙමගින් උපදෙස් දේ. මෙහි දී ස්වාභාවිකව සිදුවන ස්වසනයට අදාළව සිහියෙන් හුස්ම ගනිමින් දීර්ඝව හුස්ම ගැනීමේ දී දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බවත් හුස්ම ව හුස්ම ගැනීමේ දී හුස්ම ව හුස්ම ගන්නා බවත් සියලු හුස්ම කය පිළිබඳවත් හුස්ම සංසිදුවමින් ගැනීමත් වශයෙන් හුස්ම ගැනීමේ දී හා හෙළීමේ දී කායිකව සිදුවන ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ මනා සිහියෙන් ක්‍රියා කිරීම අවධාරණය කොට තිබේ.

මෙලෙස සිහිය ප්‍රගුණ කිරීමේ දී තමාගේ කය පිළිබඳව වැඩි අවධානයෙන් ක්‍රියා කරන අතර අන් අයකුගේ ශරීරයක් පිළිබඳව පෙනී යාමේ දී ඒ පිළිබඳව ද සිහිය යෙදීම දක්වා තිබේ. මෙහි අවසානයට සඳහන් කොට ඇත්තේ හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම තුළින් ඇතිවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයේ හටගැනීමේ හා නිරුද්ධ වීමේ ස්වභාවය වූ අනිත්‍යතාව නුවණින් මෙතෙහි කරන ලෙසයි. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ කයක් පමණක් ය යනුවෙන් සත්ත්ව සංඥාව දුරුකොට දැකීමේ නුවණක් හටගනී. එමගින් ශරීරය පිළිබඳ කිසිවක් උපාදන වශයෙන් නොගනී. කායානුපස්සනාව වැඩිමෙහි අරමුණ මෙමගින් පැහැදිලි වේ.

2. ඉරියාපථ :- යාම, සිටීම, හිඳීම, සැතපීම යන සිව් ඉරියව්ව ම පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙතෙහි කරමින් ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලී සිටීම ඉරියාපථ පියවරේ දී සිදු කෙරේ.

3. සම්පජ්ඤාඤය :- නිතිපතා අවදි වූ මොහොතේ පටන් නින්දට යනතුරු සිදුවන කැම, බිම්, සැතපීම්, හැඳීම්, සිටීම් ආදි සියලු ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයන් පිළිබඳ මනා සිහියෙන් සිටිමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම කර නොගනිමින් ඇත්තේ කයක් පමණි යන නුවණ ඇති කර ගැනීම සම්පජ්ඤාඤ පබ්බයෙන් සිදු කෙරේ.

4. පටික්කුල මනසිකාර :- ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම් ආදි දෙතිස් කුණපයන් පිළිබඳ සිහියෙන් සිටිමින් කය පිළිබඳ තවදුරටත් නුවණින් බලමින් ආත්ම සංඥාව දුරුවන ලෙස සිහිය දියුණු කිරීම මෙහි දී සිදුවේ. කට ගැටගැසූ විවිධ ධාන්‍ය වර්ගවලින් සමන්විත මල්ලක් ලෙස මෙම ශරීරය බැලීමට මෙමගින් හුරු කෙරේ.

5. ධාතු මනසිකාර :- අපගේ භෞතික ශරීරය සෑදි මූලික පදාර්ථ හතර වන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහාභූත රූපයනට සිත තබා නුවණින් බැලීම මෙහි දී සිදු කෙරේ. එමගින් ද සත්ත්ව සංඥාව දුරුවන අයුරින් මෙතෙහි කෙරේ. ගවයකු සාතනය කොට සතර මං හන්දියක තබා ඇති විට හරකා යන සංඥාව දුරුව ඇත්තාක් මෙන් මිනිස් ශරීරය සෑදි මූලික පදාර්ථ වන මෙම කොටස් හතරට හිත තබා බලන විට තම ශරීරය පිළිබඳව ඇති ආත්ම දෘෂ්ටිය ක්‍රමයෙන් පහව යයි.

6. නවසීවටීක :- මිනිස් ශරීරය මරණයට පත් වූ විට එය ක්‍රමයෙන් ඇට සැකිල්ලක් දක්වා විකාශය වන අවස්ථා පිළිබඳ නුවණින් මෙතෙහි කිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. ඒ අනුව සිහිය දියුණු කිරීමේ දී ද ශරීරය පිළිබඳව ඇති දැඩි ඇල්ම, ආත්ම සංඥාව දුරුවේ.

ඉහත දැක්වූ ආකාරය හය අනුව කය පිළිබඳව මෙතෙහි කිරීමේ දී ඇත්තේ කයක් පමණක් බවත් නිත්‍ය වූ ආත්ම වශයෙන් ගතහැකි කිසිවක් මේ කය තුළ නැති බවත් අවබෝධ වේ. මෙය තම සිරුර පිළිබඳව මෙන් අන් ශරීර දෙසට ද අදාළ කොට බලයි. එම අවබෝධයත් සමඟ තම ආධ්‍යාත්මික ලෝකය

පිළිබඳ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් උපධි වශයෙන් නොගනී (අප්පි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

කය පිළිබඳ මෙබඳු අවබෝධයක් ලබා තවදුරටත් තම ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගනු වස් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රාවකයා තම වේදනා පිළිබඳව ද සිහිය හා නුවණ පුහුණු කරයි.

වේදනානුපස්සනාව

වේදනානුපස්සනාව යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ තමාට දැනෙන සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ, සාමීස සුඛ, නිරාමීස සුඛ, සාමීස දුක්ඛ, නිරාමීස දුක්ඛ, සාමීස අදුක්ඛමසුඛ, නිරාමීස අදුක්ඛමසුඛ යන වේදනා පිළිබඳව මනාව සිහිය පවත්වා ගැනීමයි. එලෙස සිහියෙන් සිටින අතර මනා නුවණින් එහි හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් පිළිබඳ අනිත්‍යතාව දැකීම ද මෙහි දී සිදු වේ. ඒ අනුව ඇත්තේ වේදනා පමණක් බවත් සත්ත්වයකු වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. තවද ස්පර්ශය ඇතිවිට වේදනාව හටගන්නා බවත් ස්පර්ශය නිරුද්ධ වන විට වේදනාව නිරුද්ධ වන බවත් මෙහි දී අවබෝධ වේ. ඒ සමග ම වේදනා ලෝකය පිළිබඳ කිසිවක් උපධි වශයෙන් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගනී (අප්පි වේදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

වේදනානුපස්සනාවෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආභාරයන් අතුරින් එස්සාභාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් වේදනාස්කන්ධය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවේ. තම වේදනා පිළිබඳව ද අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳව ද මෙලෙස නුවණින් මෙනෙහි කරයි. මෙහි දී මූලින් තමාගේ වේදනා පිළිබඳවත් පසුව අන් අයගේ වේදනා පිළිබඳවත් සිහිය හා නුවණ පවත්වයි.

චිත්තානුපස්සනාව

සරාග, චිතරාග, සදෙස, චිතදෙස, සමොහ, චිතමොහ, සංඛිත්ත, චික්ඛිත්ත, මහග්ගත, අමහග්ගත, සඋත්තර, අනුත්තර, සමාහිත, අසමාහිත, විමුත්ත, අවිමුත්ත වශයෙන් සිතෙහි පවත්නා ස්වභාවයන් පිළිබඳව සිහියෙන් සිටීමින් එහි හටගැනීම් හා නිරුද්ධවීම් සංඛ්‍යාත අනිත්‍යතාව නුවණින් දැකීමින් ඒ කිසිවක් ආත්ම වශයෙන් නොගෙන සිටීම චිත්තානුපස්සනාවෙන් සිදු කෙරේ. මෙලෙස චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇත්තේ සිතක් පමණක් ය සත්ත්ව පුද්ගල වශයෙන් ගත හැකි ආත්මීය යමක් නැත ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් කිසිවක් පිළිබඳව උපධි හට නොගනී. තම සිත පිළිබඳව සිහියෙන් හා නුවණින් දකින ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා අන් අයගේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් තුළින් ඒ අයගේ සිත් පිළිබඳව ද මෙබඳු නුවණක් ඇති කර ගනී. මෙම අවබෝධයත් සමග ලොවෙහි කිසිවකට නොඇලෙන සිතක් ඇති කර ගනී (අප්පි චිත්තන්ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති).

චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතර ආභාර අතුරින් විඤ්ඤාණාභාරය ප්‍රකට වන අතර ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිඳ දැක ගැනීමේ හැකියාව උදාවේ.

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි ආනාපානසති, ඉරියාපථ, සම්පජ්ඤාඤ, පටික්කල, ධාතු, නවසීවරීක වශයෙන් කය පිළිබඳව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් කයෙහි පවත්නා නිසරු බව මෙන් ම අසුභ බව ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. පවත්නේ හුදු කයක් පමණක් බවත් ඊට අයත් ආත්ම වශයෙන් ගත හැකි පරමාර්ථමය වූ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් අවබෝධ වීමෙන් තම ආධ්‍යාත්මික කය පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර කයෙහි ද පවත්නා සියලු ඇලීම් ක්‍රමයෙන් දුරුවීමට අවශ්‍ය ඥානය ලැබේ. කය පිළිබඳ මෙකී අවබෝධය සහිත ව තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් අත්විඳින ත්‍රිවිධ දුක්ඛය සාමීස, නිරාමීස වශයෙන් සයාකාර ව තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර වේදනා පිළිබඳව ද ඇතිවීම් නැතිවීම් අනුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්,

පවත්නේ වේදනා පමණක් බවත් පරමාර්ථ වශයෙන් එහි විඳින්නෙක් නොමැති බවත් නුවණින් අවබෝධ වේ. එවිට කිසිදු වේදනාවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණයට නොයයි. කය පිළිබඳව මෙන් ම වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් බලන ශ්‍රාවකයා ඉන් නොනැවතී තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙමින් සිතෙහි සිත අනුව නුවණින් බලමින් කල් ගෙවයි. මෙහි දී සිතට පහළ වන සරාග - චිතරාග, සදෝස - චිතදෙස, සමෝහ - චිතමෝහ, සංඛිත්ත - විකඛිත්ත, මහග්ගත - අමහග්ගත, සඋත්තර - අනුත්තර, සමාහිත - අසමාහිත, විමුත්ත - අවිමුත්ත වශයෙන් සිතෙහි හටගන්නා කුසලාකුසල සිතිවිලි ඇතිවීම් නැතිවීම් වශයෙන් චිත්තනයෙහි යෙදෙමින් චිත්තානුපස්සනාව වඩයි. හේතුඵල දහමට අනුගත සිතක්, සිතීමක් පැවැතිය ද සිතන්නෙක් නැත යන අවබෝධය මෙමගින් ලැබීමත් සමග නොඇලීම දියුණු වෙයි. මෙලෙස කය පිළිබඳව සිහිය හා නුවණ වැඩිම අරඹා වේදනා, චිත්ත පිළිබඳ ව ද සිත භාවිත කරන නුවණැති ශ්‍රාවකයා තම භාවිත සිත වඩාත් සංකීර්ණ අංශයක් වූ ධම්මානුපස්සනාව වෙත යොමු කරයි. කායානුපස්සනාදී පළමු සතිපට්ඨාන තුනෙහි යළි යළිත් සිත භාවිත කොට තිබීම ධම්මානුපස්සනාව සඵල වීමට හේතු වන්නකි.

ධම්මානුපස්සනා

ඉහත සඳහන් පරිදි කාය, වේදනා, චිත්ත පිළිබඳව සිහිය හා නුවණ දියුණු කිරීමෙන් අනතුරුව ඊ ළඟට පිවිසෙන්නේ සිතිවිලි හෙවත් සංඥ - චේතනා අවබෝධ කර ගැනීම ඉලක්ක කොට ගත් ධම්මානුපස්සනාව වෙතයි. මෙය වැඩිමෙන් සතර ආහාර අතුරින් මනෝසංචේතනාහාරය ප්‍රකට වේ.

‘ධම්ම’ (සං.ධම්ම) යනු බුදුදහමෙහි සඳහන් විවිධ අර්ථ සඳහා භාවිත සංකීර්ණ පදයකි. ‘සබ්බෙ ධම්මා අනත්තා’ යන්නෙන් ලෞකික හා ලෝකෝත්තර ධර්මතා දැක්වීම සඳහා ද ‘වය ධම්මා සංඛාරා’ යන්නෙන් සංඛත ධර්මයන් දැක්වීම සඳහා ද ‘යො ඛො ආනන්ද මයා ධම්මො ච චිතයො ච දෙසිතො පඤ්ඤන්තො සො වො මම්ච්චයෙන සන්ථා’ යන්නෙන් බුදුරදුන් විසින් දේශිත සූත්‍ර ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්මො’සධ සමං නත්ථි එතං පිචථ භික්ඛවො’ මෙන් ම ‘ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො’ යන්නෙන් සියලු බුද්ධවචනය දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී චිහරති’ යන්නෙන් කුසලාකුසල ධර්ම දැක්වීම සඳහා ද ‘...බුද්ධෙ වා ධම්මෙ වා සංසෙ වා මග්ගෙ වා පටිපදය වා’ යන්නෙන් රත්නත්‍රය අතුරින් ධර්ම රත්නය දැක්වීම සඳහා ද ‘ධම්ම’ යන්න භාවිත කොට ඇත. මේ අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන ‘ධර්මයන් පිළිබඳ ව ධම්මානුපස්සී ව වාසය කරන්න’ යනුවෙන් කෙරෙන අනුශාසනාවට අනුව ධර්ම යන්නෙන් විශේෂයෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ සාංසාරික පැවැත්මට හේතුවන නීවරණ, පංචුපාදනස්කන්ධ ආදී අකුසල ධර්ම හා සාංසාරික නිර්වානියට හේතුවන බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍යය යනාදී කුසල දහම් පිළිබඳවයි. ‘අනුපස්සනා’ යනු යමක් අනුව සිතීමයි. ඒ අනුව ‘ධම්මානුපස්සනා’ යනු කුසලාකුසල ධර්ම අනුව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි.

සතර සතිපට්ඨානයන් අතුරින් වඩාත් වැදගත් මෙන් ම සංකීර්ණ අංගය වන්නේ අවසානයට එන ධම්මානුපස්සනාවයි. සඤ්ඤ, චේතනා යන චෛතසික මෙන් ම සඤ්ඤ, සංඛාර යන ස්කන්ධද්වය ද මනෝසංචේතනාහාරය ද පිරිසිඳ දැනීමටත් අනාත්ම දෙයෙහි ආත්ම සංඥාව (අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤ) නමැති විපල්ලාසය දුරුවීමටත් ධම්මානුපස්සනාව බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් අකුසල ප්‍රභිණ වන ආකාරයත් කුසලය වැඩෙන ආකාරයත් සාංදෘෂ්ටික වශයෙන් නුවණින් දැකීමත් නිවන් මගෙහි හික්මන්නා ක්‍රමයෙන් දුකින් මිදෙමින් පරම සැපත වෙත පියනගයි.

ධම්මානුපස්සනාව යටතේ නීවරණ, ඛන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග, ආර්ය සත්‍ය යන අකුසල හා කුසල යන දෙඅංශය පිළිබඳව ම යළි යළිත් නුවණින් විමසා බැලේ. මෙහි දී විශේෂයෙන් ආර්ය සත්‍යය පිළිබඳව පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා කෙරේ.

1. නීවරණ :-

නීවරණ යනු නිවන ආවරණය කෙරෙන අකුසල පාර්ශ්වය නියෝජනය කෙරෙන කෙලෙස් හෙවත් සංයෝජනයන් ය. එනම් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊතමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන පහයි.

නුවණැති ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා තමා තුළ දැනට පවත්නා කාමච්ඡන්දයේ ඇති බව ද නැති කාමච්ඡන්දයේ නැති බව ද නුපන් කාමච්ඡන්දයේ ඉපදීම ද උපන් කාමච්ඡන්දයේ ප්‍රභාණය ද ප්‍රහීණ වූ කාමච්ඡන්දයේ යළි නුපදීම ද නුවණින් දකියි.

ව්‍යාපාද ආදි සෙසු නිවරණ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම යළි යළිත් නුවණින් බලයි. තමා පිළිබඳව මෙන් ම මෙරමා පිළිබඳ ව ද මෙලෙස බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම්), අත්ථංගම (නිරුද්ධවීම්) ද නුවණින් දකිමින් අනිත්‍ය ස්වභාවය ද පසක් කරයි. නිවරණ පිළිබඳව මෙලෙස නුවණින් බැලීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලොව කිසිවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් නොගෙන නොඇලී, ගැටීම්වලින් තොර ව විසිය හැකි ලෙස සිය මනස සකසා ගනී.

මෙහිලා තම සිහිය හෙවත් අවධානය නිරතුරු ව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. භෞතික වශයෙන් තමා සමීපයෙහි ඇති දෙයක් ඇතැයි ද එය නැති වූ විට නැතැයි ද පළමු ව නොතිබුණු දෙයක් තමා වෙත පැමිණීමේ දී එසේ පැමිණීම ද පැමිණි දෙයක (නැවත නොපැමිණෙන ලෙස) ඉවත් ව යාම ද එලෙස ඉවත් ව ගිය දෙයක් යළි කිසිදු නොපැමිණෙන්නේ යැයි ද යම් අවබෝධයක් වෙයි ද එමෙන් ම මානසික ස්වභාවයක් වූ කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව ද මනා සතිමත් බවකින් සිටීම මෙහි දී අවධාරණය කෙරේ. මෙලෙස සිහියෙන් සිටීමෙන් කාමච්ඡන්දය දිගු කලක් සිතෙහි නොරදින අතර එය වහා දුරු කර ගැනීමට අවකාශ සැලසේ. ආරම්භයේ දී පැමිණි කාමච්ඡන්දය දුරු කරන අතර කල් යාමේ දී නිරතුරුව සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සිතට එබඳු අදහසක් පැමිණෙන්නේ ම වහාම ඉන් සිත මුදවා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි භාවිතීන්ද්‍රිය පුද්ගලයාගේ ලක්ෂණ දක්වන අවස්ථාවෙහි මේ පිළිබඳව කරුණු සඳහන් වේ. ඒ අනුව වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රූප අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී ඇසි පිය ගසන තරම් ක්ෂණයක දී ද සෝභ ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ශබ්ද අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් ඇසුරු ගසන තරම් වේලාවක දී ද ඝාන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ගන්ධය අරමුණු කොට නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී මඳක් නැඹුරු කළ පියුම්පතෙහි දිය බිඳක් පෙරළෙන තරම් ක්ෂණයක දී ද ජීවහා ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රස අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් හට ගැනීමේ දී දිවගට පත් කෙළ පිඩක් වහා ඉවත් කරන තරම් වේලාවක දී ද කාය ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ඓච්ච්චබ්බය අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ජනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් හැකුළු අතක් දිගු කරන නොහොත් දිගු කළ අතක් හකුළන තරම් ක්ෂණයක දී ද මන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ධර්ම අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ඇති වීමේ දී අධික ලෙස රත් වූ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දමූ විට එය සිඳී යන තරම් ක්ෂණයක දී ද වශයෙන් ඉතා ස්වල්ප කාලයක දී සිතට නැගෙන නිවරණ දුරු ව සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටන බව සඳහන් වේ.

ධම්මානුපස්සනාවට අනුව නිවරණ පිළිබඳ ව සතිමත් බවෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් නිවරණ හේතුවෙන් සිතට නැගෙන පීඩාව, පරිදහස දුරු කර ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. කෙලෙස් දුරු කිරීමෙන් සිතෙහි ප්‍රසන්න බව ඇති වීමෙන් හටගන්නා මූර්තිය නිසා තව තවත් ධර්මයෙහි යෙදීමේ නියැලෙයි.

2. ස්කන්ධ :-

බුදුදහමෙහි සත්ත්ව සංයුත්තිය පිළිබඳ ප්‍රධාන ඉගැන්වීම 'ස්කන්ධ' (පා.ධන්ධ) විග්‍රහය මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ. 'ස්කන්ධ' යනු 'ගොඩ', 'සමූහය', 'රාශිය' යන පදවලින් සිංහලයෙහි දැක්වෙන ඒකරාශී වූ දෙය යන අදහස ගෙනදේ. සිත, කය සහිත සත්ත්වයකුගේ සමස්ත සංයුතිය ස්කන්ධ හෙවත් සමූහ පහක් යටතේ මෙහි දක්වා තිබේ. එනම් රූපස්කන්ධ, වේදනාස්කන්ධ, සංඥස්කන්ධ, සංස්කාරස්කන්ධ, විඥනස්කන්ධ යනුයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහයක යෙදෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී උපාදනස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව කරුණු දේශනා කොට ඇත. ඒ අතර මජ්ඣිම නිකායේ භද්දෙකරත්ත හා මහාපුණ්ණම සූත්‍ර, සංයුත්ත නිකායේ ඛන්ධ සූත්‍ර , සංයුත්ත නිකායේ සමස්ත ඛන්ධ වග්ගය ප්‍රධාන වේ.

කායානුපස්සනා ආදි සතිපට්ඨාන සතර වැඩීමේ දී රූපාදි ස්කන්ධ පිළිබඳ ව අනිත්‍ය දුක්ඛ, අනාත්ම, නිබ්බන්ද, විරජ්ජ, නිරෝධ, පටිනිස්සග්ග වශයෙන් අනුපස්සනා කළ යුතු බව දැක්වේ. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන්

නිත්‍ය, සුඛ ආදී මිථ්‍යා විපල්ලාස දුරුවන අයුරු ද සඳහන් ව ඇත. ‘සංඛිත්තෙන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා’ යන දුක පිළිබඳ විග්‍රහයට අනුව සත්ත්වයා අත්විඳින සියලු දුක් සමූහය සංක්ෂිප්ත වශයෙන් උපාදනස්කන්ධ පඤ්චකය තුළට ගොනු කළ හැකි ය. සංයුත්ත නිකායේ ඛන්ධ සූත්‍රයට අනුව ‘දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය’ යනුවෙන් එකලාව ම දක්වා ඇත්තේ ‘පංචුපාදනස්කන්ධය’ වශයෙනි (කථමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං: පංචුපාදනස්ඛන්ධාතිස්ස වචනීයං.) . රූපාදි ස්කන්ධ මම, මගේ, මගේ ආත්මය ලෙස සිතා තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගැනීම හේතුවෙන් සත්ත්වයා අපමණ දුකකට පත් ව අනන්ත සසරෙහි දිගු ගමනක යෙදෙමින් සිටියි.

ස්කන්ධ පංචකය අතුරින් ‘රූප’ යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හා උපාදය රූප 24 { (ප්‍රසාද රූප 5 (වක්ඛු, සෝත, ඝාණ, ජීවිහා, කාය), ගෝචර රූප 4 (රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), භාවරූප 2 (ස්ත්‍රීභාව, පුරුෂභාව), හදයවත්ථු රූප, ජීවිත රූපය, කබලිංකාර ආහාර, ආකාශ ධාතු, විඤ්ඤත්ති රූප 2 (කාය විඤ්ඤත්ති, වචි විඤ්ඤත්ති), විකාර රූප 3 (ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤා), ලක්ෂණ රූප 4 (උපවය, සත්තති, ජරතා, අනිච්චතා) } යන අටවිසි රූපයි. ‘වේදනා’ යනු වක්ඛුසම්ඵස්සජාවේදනා, සොතසම්ඵස්සජාවේදනා, ඝාතසම්ඵස්සජාවේදනා, ජීවිහාසම්ඵස්සජාවේදනා, කායසම්ඵස්සජාවේදනා, මනෝසම්ඵස්සජාවේදනා යන වේදනා හයයි. ‘සඤ්ඤ’ යනු රූපසඤ්ඤ, සද්දසඤ්ඤ, ගන්ධසඤ්ඤ, රසසඤ්ඤ, ඵොට්ඨබ්බසඤ්ඤ, ධම්මසඤ්ඤ යන හයයි. ‘සංඛාර’ යනු රූපසඤ්චේතනා, සද්දසඤ්චේතනා, ගන්ධසඤ්චේතනා, රසසඤ්චේතනා, ඵොට්ඨබ්බසඤ්චේතනා, ධම්මසඤ්චේතනා යන හයයි. ‘විඤ්ඤණ’ යනු වක්ඛුචිඤ්ඤණ, සොතචිඤ්ඤණ, ඝාතචිඤ්ඤණ, ජීවිහාචිඤ්ඤණ, කායචිඤ්ඤණ, මනෝචිඤ්ඤණ යන හයයි. ස්කන්ධ පංචකය හා එහි අනුකොටස් පරමාර්ථ වශයෙන් මෙලෙස බෙද දැක්වූව ද පියෙවි ඇසට පෙනෙන්නේ මේ සියල්ල ඒකරාශී වූ සිත හා කය සහිත සත්ත්වයෙකි. නැතහොත් සිතින් තොර වූ අජීවී රූපයකි. පුද්ගලයා හෝ සත්ත්වයා යනුවෙන් අප ව්‍යවහාර කරන තැනැත්තා මෙකී ස්කන්ධ පංචකයක එකතුවකි. ස්කන්ධ පංචකය තනි පුද්ගලයෙක් ලෙස සලකා බැලීමේ දී ගණසංඥව නිසා ඇතිවන කෙලෙස් දුරුවීමට නම් ඒවා විශ්ලේෂණය කොට ‘මේ රූපය ය, මේ රූපයේ හටගැනීම ය, මේ රූපයේ අස්තංගමය ය’ යනුවෙන් නුවණින් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කළ යුතු ය. වේදනාදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳ ව ද මෙලෙස පරාමර්ශනය කළ යුතු ය. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සත්ත්වයා ලෙස අප ව්‍යවහාර කරන මේ සිත සහිත රූපය තුළ සත්ත්ව වශයෙන් පවත්නේ ස්කන්ධ පංචකය යන ධර්මයන් පමණක් ය යන නුවණ පහළ වීමෙන් එහි කෙලෙස් දුරුවේ.

සත්ත්ව සන්තානගත සංයෝජන අතර සක්කාය දිට්ඨිය දුරු කිරීමට අපහසු සංයෝජනයකි. රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය සහිත තම ජීවිතයෙහි තමා කැමැති ලෙස පාලනය කළ හැකි ස්වභාවයක් ඇතැයි යන හැඟීම සක්කාය දිට්ඨිය යන්නෙන් අදහස් වේ. කායාදි අනුපස්සනා සතරින් අපේක්ෂා කරන්නේ මෙම හැඟීම සන්තානයෙන් ඉවත් කිරීමයි. විශේෂයෙන් ධම්මානුපස්සනාව මේ සඳහා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. රූප, වේදනාදි ස්කන්ධ පංචකය ස්ථාවර ව පවතී ය එය තම වසගයෙහි පවත්නා ගත හැක යන වැරදි දෘෂ්ටිය මත සක්කාය දිට්ඨිය රඳ පවතී. එනම් රූපය ආත්ම වශයෙන් ද ආත්මය රූපවත් යැයි ද ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි ද රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි ද වරදවා තේරුම් ගෙන සිටීමයි. වේදනාදි සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද මෙලෙසින් ම සිතා සිටීම සක්කාය දිට්ඨියේ ලක්ෂණයයි. සතිපට්ඨානයෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙම මිථ්‍යා සංකල්පය ක්‍රමයෙන් ක්ෂය වී යයි.

3. ආයතන :-

ධම්මානුපස්සනාවෙහි තවදුරටත් නියැලෙන ශ්‍රැතවත් ශ්‍රාවකයා වක්ඛු, සෝත, ඝාත, ජීවිහා, කාය, මන යන ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය පිළිබඳ ව ද නුවණින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි. සත්ත්වයා පිළිබඳ තවත් විග්‍රහයක් මෙහි දී ඉදිරිපත් කෙරේ. ඒ අනුව ඇස ද රූපය ද ඒ දෙක නිසා හටගන්නා සංයෝජන ද නූපත් සංයෝජනයාගේ ඉපදීම ද උපත් සංයෝජනයාගේ ප්‍රභාණය ද ප්‍රභීණ වූ සංයෝජනයාගේ නැවත නූපදීම ද නුවණින් බලයි. සෝත, ඝාත ආදි සෙසු ආයතන පිළිබඳව මෙලෙස බලයි. ආධ්‍යාත්මික ආයතන පිළිබඳව මෙන් ම බාහිර ආයතන පිළිබඳව ද හටගැනීම් නිරුද්ධවීම් වශයෙන් නුවණින් සලකා බැලීමේ දී සත්ත්ව

සංඥාවෙන් තොරව ආයතන නමැති පරමාර්ථ ධර්මයන්හි පැවැත්ම වැටහීමත් සමග කිසිවක් සමග තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් මිශ්‍ර නොවී සිටියි.

4. බොජ්ඣංග :-

නිර්වාණාවබෝධයට අංග (බෝධි අංග) වූ සති, ධම්මච්චය, චිරිය, පීතී, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ධර්ම සම්මර්ශනය කිරීම මෙහිදී සිදු කෙරේ. ඒ අනුව තමා තුළ ඇති සතිසම්බොජ්ඣංගය ඇතැයි ද තමන් තුළ නැති සතිසම්බොජ්ඣංගය නැතැයි ද නූපන් සතිසම්බොජ්ඣංගයාගේ ඉපදීම ද උපන් සතිසම්බොජ්ඣංගයාගේ වැඩීම හා පරිපූර්ණත්වය ද යළි යළිත් සිහිකරමින් වෙසෙයි. සිහිය හා නුවණ වැඩෙනු පිණිස ධම්මච්චය, චිරිය, පීතී, පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන සෙසු අංග පිළිබඳව ද මෙලෙසින් සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

සබ්බාසව සූත්‍රයට අනුව භාවනා නමින් දක්වා ඇත්තේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීමයි. භාවනා නමින් වැඩිය යුතු අංග වශයෙන් බුදුදහමෙහි දක්වා ඇති කරුණු අතර සත්ත බොජ්ඣංගවලට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවේ. විරාග නිශ්‍රිත ව නිරෝධ නිශ්‍රිත ව නිවනට යොමු වුවක් කොට වඩන බොජ්ඣංග ධර්මයන් නිසා කාමරාග, පටිස යන සංයෝජන ආදී කොට ඇති අවිද්‍යාව අන්ත කොට ඇති සංයෝජන ධර්ම ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිණ වේ. මෙලෙස නිර්වාණාවබෝධයට බෙහෙවින් උපකාරී වූ සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම තමා තුළ වැඩෙන අයුරු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීම ධම්මානුපස්සනාවේ මෙම අංගයේ පරමාර්ථය වේ.

5. ආර්ය සත්‍යය :-

දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග යන චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ ව සවිස්තරාත්මක ව තත් වූ පරිදි නුවණින් සලකා බැලීම මෙහිදී සිදු වේ. දුක පිළිබඳ පරිපූර්ණ වැටහීමක් ලැබෙන මෙම අවස්ථාව ජීවිතයේ යථා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීමටත් හේතුවල සම්බන්ධය වටහා ගැනීමටත් දුකින් නිදහස් වීමේ මාවත වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මැනවින් පසක් කර ගැනීමටත් මග පෙන්වයි.

දුක්ඛ සත්‍යය යටතේ ප්‍රථමයෙන් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස, අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග, ප්‍රිය විප්‍රයෝග, කැමැති දෑ නොලැබීම යනුවෙන් දැක්වෙන දුකෙහි ප්‍රභේද සාකච්ඡා කෙරේ. මෙහිදී අවධාරණය කෙරෙන විශේෂ කරුණක් නම් සත්ත්වයාට දුක හටගන්නේ හුදෙක් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී කරුණු ඉපදීම නිසා නොව ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියට පත්වන ලෝකයෙහි එබඳු තත්ත්වයකට පත් නොවී සිටීමට ඇති බලවත් කැමැත්ත හා ප්‍රාර්ථනය තමා කැමැති පරිදි ඉටු නොවීම නිසයි. මෙකී වැරදි සංකල්පනාව යමකු වෙතින් දුරු වුවහොත් ඔහුට ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදී දුක් එළඹිය ද කායික ව යම් අපහසුතාවක් දැනුණ ද මානසික ව ඔහුට එම දුක ඇති නොවේ. එම දුක තමාගේ දුකක් ලෙස නොසලකයි. බුදුදහමින් අනුශාසනා කරන්නේ වැරදි දෘෂ්ටිය දුරු කරලීමට අවශ්‍ය සම්මා දිට්ඨිය ලබාදීමටයි. දුක පිළිබඳ විග්‍රහය බුදුදහමේ ප්‍රධාන ඉගැන්වීමක් වන අතර එය ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය වීමට ද හේතු (දුක්ඛුපනිසා සද්ධා) වන්නකි. ධම්මානුපස්සනාවෙහි ආර්යසත්‍යය විග්‍රහයෙහි දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමේ දී ජාති, ජරා ආදී දුක්ඛයන් තමා වෙත පැමිණෙන බවත් ජාති, ජරා ආදිය තමා වෙත නොයේවා යැයි ප්‍රාර්ථනා කළ ද එය ඉටු නොවීම නිසා දුක හටගන්නා බව නුවණින් දකියි.

දුක්ඛ සත්‍යය නුවණින් සලකා බලා ඉන්පසු දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව නුවණින් සලකා බලයි. මෙහිදී දුකට හේතුව (දුක්ඛ සමුදය) වන පුනර්භවය ඇති කෙරෙන නන්දිරාගයෙන් යුතු (කාම, භව, විභව යන) ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණාව ජනිත වන ස්ථාන 10ක් යටතේ කරුණු විස්තර කොට ඇත.

එනම් :-

- 1. වක්ඛු, සෝත, සාන, ජීව්හා, කාය, මන යන අභ්‍යන්තර ආයතන හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්හි ඇල්ම හෙවත් තෘෂ්ණාව බව නුවණින් දකියි. සෝතාදි සෙසු ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ ව ද මෙලෙස සම්මර්ශනයෙහි යෙදෙයි.

2. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්බ, ධම්ම යන බාහිර රූප හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ රූපාදි බාහිර ඉන්ද්‍රියයන්හි ආශාව නිසා බව නුවණින් දකියි. ශබ්ද ආදී සෙසු අරමුණු පිළිබඳ ව ද මෙලෙසින් නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

3. චක්ඛු විඤ්ඤුණ, සෝත විඤ්ඤුණ, ඝාන විඤ්ඤුණ, ජීවහා විඤ්ඤුණ, කාය විඤ්ඤුණ, මනෝ විඤ්ඤුණ යන ඇස් ආදී ඉන්ද්‍රිය විෂයයෙහි පහළුවන සිත් හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ චක්ඛු ආදී විඤ්ඤුණ හය විෂයයෙහි ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

4. චක්ඛු සම්ඵස්ස, සෝත සම්ඵස්ස, ඝාන සම්ඵස්ස, ජීවහා සම්ඵස්ස, කාය සම්ඵස්ස, මනෝ සම්ඵස්ස යන ස්පර්ශ හය

ඇස, රූපය හා විඤ්ඤුණය යන කරුණු තුනෙහි එකතුවෙන් චක්ඛු සම්ඵස්සය උපදී. සෝතාදි සෙසු සම්ඵස්ස පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ චක්ඛු සම්ඵස්ස ආදී ස්පර්ශ හයෙහි තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

5. චක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනා, සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා, ඝාන සම්ඵස්සජා වේදනා, ජීවහා සම්ඵස්සජා වේදනා, කාය සම්ඵස්සජා වේදනා, මනෝ සම්ඵස්සජා වේදනා යන වේදනා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූපය, විඤ්ඤුණය හා ස්පර්ශය ඇසුරින් හටගන්නා වේදනා පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සෝත සම්ඵස්සජා වේදනා ආදී සෙසු වේදනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ය.

6. රූප සඤ්ඤ, සද්ද සඤ්ඤ, ගන්ධ සඤ්ඤ, රස සඤ්ඤ, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤ, ධම්ම සඤ්ඤ යන හැදිනීම් හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ ඇස, රූප, විඤ්ඤුණ, ඵස්ස, වේදනා ඇසුරින් හටගන්නා රූප සඤ්ඤ විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්ඤ ආදී සෙසු සඤ්ඤ පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම දත යුතු ය.

7. රූප සඤ්ඤේතනා, සද්ද සඤ්ඤේතනා, ගන්ධ සඤ්ඤේතනා, රස සඤ්ඤේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤේතනා, ධම්ම සඤ්ඤේතනා යන චේතනා, සිතිවිලි හෙවත් සංස්කාර හය

ඇස, රූප, විඤ්ඤුණ, ඵස්ස, වේදනා, සඤ්ඤ යන රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, විඤ්ඤුණ ඇසුරින් හටගන්නා චේතනා මෙයින් කියැවේ. ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටන්නේ සඤ්ඤේතනා විෂයයෙහි බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද සඤ්ඤේතනා ආදී සෙසු චේතනා පිළිබඳ ව ද මෙසේ ම ය.

8. රූප තණ්හා, සද්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ඵොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා යන රූපාදි බාහිර අරමුණු පිළිබඳ ආශා හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපය පිළිබඳ ආශාව නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සද්ද තණ්හා ආදි සෙසු ආශාවන් පිළිබඳව ද එසේ ම ය.

9. රූප විතක්ක, සද්ද විතක්ක, ගන්ධ විතක්ක, රස විතක්ක, ඓධික විතක්ක, ධම්ම විතක්ක යන විතර්ක හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් මධුර ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූපාදි විතර්ක හය පිළිබඳ තෘෂ්ණාව නිසා බව නුවණින් යළි යළිත් මෙනෙහි කරයි.

10. රූප විචාර, සද්ද විචාර, ගන්ධ විචාර, රස විචාර, ඓධික විචාර, ධම්ම විචාර යන විචාර හය

ලොව යම් ප්‍රිය ස්වභාවයක් සැප (මධුර) ස්වභාවයක් වේ නම් එය හටගන්නේ පිහිටා සිටින්නේ රූප විචාර ආදි විචාර හය විෂයයෙහි තෘෂ්ණාව හෙවත් ඇල්ම නිසා බව නුවණින් මෙනෙහි කරයි.

යමෙකුට ලොව පවත්නා ඕනෑ ම දෙයක් පිළිබඳ තෘෂ්ණාවක් හටගනී නම් ඊට මුල් වන්නේ ඉහත කී කරුණු හැටෙන් කිසියම් කරුණකට ය. මෙමගින් විත්ත සන්තානයෙහි තෘෂ්ණාව ජනිත වන සියලු ම ආකාර ඉතා පැහැදිලි ව මෙන් ම සවිස්තරාත්මක ව සඳහන් ව ඇත. දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය පිළිබඳ ව දැක්වෙන මෙම විග්‍රහය මගින් බුදුදහමේ හේතුඵල සිද්ධාන්තය ද ප්‍රකට වේ. එනම් දුක හටගන්නේ තෘෂ්ණාව නිසා ය යන අදහසයි.

දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ දුක නිරුද්ධ කිරීමට අදාළ කරුණු ය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ වක්ඛු ආදි ආධ්‍යාත්මික ආයතන, රූපාදි බාහිර ආයතන, වක්ඛු විඤ්ඤාණය ආදි විඤ්ඤාණ හය, වක්ඛු සම්ඵස්සය ආදි ස්පර්ශ, වක්ඛු සම්ඵස්සජා වේදනාව ආදි වේදනා, රූප සඤ්ඤාව ආදි සඤ්ඤා, රූප සඤ්චේතනාව ආදි චේතනා, රූප තණ්හාව ආදි තෘෂ්ණා, රූප විතක්කය ආදි විතර්ක, රූප විචාරය ආදි විචාර යන හය බැගින් වූ කරුණු දහය අරභයා හැට තැනෙකින් පවත්නා තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වන්නේ ද එකී ස්ථානයන්හි ම බව අවධාරණය කෙරේ. මින් දැක්වෙන්නේ තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක හට ගන්නේ යම් තැනෙකින් ද එම තෘෂ්ණාව හෙවත් දුක නිරුද්ධ වන්නේ ද එම ස්ථානයන්හි ම බවයි. මෙකී යථාර්ථය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට මෙමගින් අනුශාසනා කෙරේ.

දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපද ආර්ය සත්‍යය හෙවත් මාර්ග සත්‍යය වශයෙන් දැක්වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන අංග අටෙන් යුත් ආර්ය මාර්ගයයි. මෙහි දී එම අංග එකිනෙකක් සවිස්තරාත්මක ව දක්වා තිබේ. නිර්වාණාවබෝධය සඳහා බුදුරදුන් වදාළ ඉගැන්වීම් රැසක් මෙම අංග අටෙහි ඇතුළත් ව ඇත. සක්කාය දිට්ඨිය නමැති පළමු සංයෝජනය පිරිසිඳ දැන ගැනීමේ මාවත වශයෙන් ද දක්වා ඇත්තේ මෙම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ඇත, නැත හෙවත් ශාශ්වත, උච්ඡේද යන අන්තද්වය දුරු කොට මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ලෙස ඉගැන්වෙන මාර්ග සත්‍යයට අයත් කරුණු නුවණින් සම්මර්ශනය කිරීමෙන් ධර්මයන් අරභයා තව දුරටත් ඥානය උපදී. එමගින් සසර අනාදිමත් කාලයක් වර්ධනය කරමින් පැමිණි සුභ, සුඛ, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී දුකින් නිදහස් වීම සඳහා වූ ඥානය වර්ධනය වේ.

ඉහත දැක්වූ චතුරාර්ය සත්‍යයට අයත් අංග සතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධතාවක් දක්වයි. එනම් දුක පිළිබඳ අවබෝධය ලැබූ පමණට දුක්ඛ සමුදය හෙවත් දුකට හේතුව වූ තෘෂ්ණාව පිළිබඳ ව අවබෝධ වී දුක්ඛ නිරෝධය වූ නිවන පිළිබඳ අභිරුචියක් ජනිත ව මාර්ගය වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාවතෙහි ගමන් කිරීම ද සිදු වේ. චතුරාර්ය සත්‍යයෙහි දුක පිළිබඳ විග්‍රහයේදී හේතුඵල සිද්ධාන්තය පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විග්‍රහය ද ඇතුළත් වේ. එනම් 'තෘෂ්ණාව ඇති විට දුක ඇති වේ. තෘෂ්ණාව නැති විමෙන් දුක නැති වේ ය. තෘෂ්ණාව ඉපදීමෙන් දුක උපදී, තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වීමෙන් තෘෂ්ණාව නිරුද්ධ වේ ය යන සිද්ධාන්තයයි (අස්මිං සති ඉදං භොති අස්මිං අසති ඉදං නභොති. ඉමස්ස උප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති, ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති).

1. අනිත්‍ය වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් නිත්‍යසංඥව දුරුවේ - (අනිච්චතො අනුපස්සන්තො නිච්චසඤ්ඤං පඡහති).
2. දුක් වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් සුඛ සංඥව දුරුවේ - (දුක්ඛතො අනුපස්සන්තො සුඛසඤ්ඤං පඡහති).
3. අනාත්ම වශයෙන් මෙතෙහි කිරීමෙන් ආත්ම සංඥව දුරුවේ - (අනත්තතො අනුපස්සන්තො අත්තසඤ්ඤං පඡහති).
4. යථාවබෝධයෙන් යුතු කළකිරීමෙන් නන්දි රාගය දුරුවේ - (නිබ්බින්දතො නන්දිං පඡහති).
5. නොඇලීමෙන් රාගය දුරුවේ - (චිරජ්ජන්තො රාගං පඡහති).
6. නිරෝධය දැකීමෙන් හටගැනීම පිළිබඳ නොදැනීම දුරුවේ - (නිරොධෙන්තො සමුදයං පඡහති).
7. දුර්ලබ්‍යයෙන් දැඩිව ගැනීම දුරුවේ - (පටිනිස්සන්තො ආදනං පඡහති).

සතර සතිපට්ඨානයට අනුගත ව රූපාදි ස්කන්ධ අනිත්‍ය වශයෙන් නුවණින් බැලීමෙන් නිත්‍ය සංඥව ද දුක් වශයෙන් බැලීමෙන් සුඛ සංඥව ද අනාත්ම වශයෙන් බැලීමෙන් ආත්ම සංඥව ද නිබ්බිද (කළකිරීම) වශයෙන් බැලීමෙන් නන්දිය (ඇලීම) ද විරජ්ජ (නොඇලීම) වශයෙන් බැලීමෙන් රාගය ද නිරෝධ වශයෙන් බැලීමෙන් සමුදය (හටගැනීම) ද පටිනිස්සග්ග (අත්හැරීම) වශයෙන් බැලීමෙන් ආදන (දැඩි ව අල්වා ගැනීම) ද අත්හරියි. අනිත්‍ය ආදි සත් ආකාරයෙන් කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම පිළිබඳ ව සම්මර්ශනය කිරීමෙන් සිහිය හා නුවණ වැඩෙන අතර එම නුවණින් යළි යළිත් කායාදි ස්කන්ධ පංචකය නුවණින් දකියි. ස්කන්ධ පංචකය පිරිසිඳ දූත ඊට ඇති ඇල්ම සපුරා දුරුකොට සසර දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන මාවත මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙන් පැහැදිලි කොට ඇත. එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය කුශලරාශිය වශයෙන් කුසලරාසි සූත්‍රයෙහි දී හඳුන්වා දෙති (කුසලරාසී'ති භික්ඛවෙ, වදමානො චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ සම්මා වදමානො වදෙය්‍ය).

කය, වේදනා හා සිත පිළිබඳව යළි යළිත් යොනිසොමනසිකාරයෙහි යෙදීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඒවායේ පවත්නා නිසරු බව යළි යළිත් ප්‍රකට වෙයි. ඒ අනුව කය පෙණපිඩක් මෙන් ද වේදනාව දියබුබුලක් මෙන් ද සඤ්ඤව මිරිඟුවක් මෙන් ද සංඛාර කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද සිත හෙවත් විඤ්ඤාණය මායාවක් ලෙස ද දකිමින් ජීවිතයේ යථාර්ථය පසක් කර ගනියි. ඇලීම් ගැටීමවලින් මිදී උපේක්ෂාවෙන් යුතු ව ජීවිතය දෙස යථාර්ථවාදී ව බැලීමට හුරු වෙයි.

තථාගතයන් වහන්සේ විසින් දේශිත අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව ඉතා පැහැදිලි කරුණක් වන්නේ දුකින් නිදහස් වීමේ සම්පූර්ණ වැඩපිළිවෙළ රඳ පවත්නා ස්කන්ධ පංචකය සහිත පුද්ගලයා තුළ බවයි. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය, සද්ධර්මශ්‍රවණය ආදි සාධක බාහිරින් ලැබුණ ද සසරින් මිදීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය සත්ත්වයා වෙත වුවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝහිතස්ස දෙවියාට දේශනා කළේ 'මේ බඹයක් පමණ වූ සඤ්ඤ සහිත සිත සහිත කයෙහි ම ලෝකයත්, ලෝක සමුදයත්, ලෝක නිරෝධයත්, ලෝක නිරෝධගාමිනී පටිපදාවත් පනවන බවයි.' භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි දර්ශන සම්පත්තියෙන් හා සීලයෙන් යුතුව සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ කළ පමණට ප්‍රඥව දියුණු වන අතර එපමණට සද්ධා, චිරිය, සමාධි ආදි සෙසු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ද සම්පූර්ණත්වයට පත් වේ.

අවිජ්ජා සූත්‍රයට අනුව සතර සතිපට්ඨානය නිසි ලෙස වැඩෙන්නේ ත්‍රිවිධ සුවර්තය ඇති විටයි. ත්‍රිවිධ සුවර්ත සම්පූර්ණ වීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරයන් ඉන්ද්‍රිය සංවරය සඳහා සතිසම්පජ්ඤ්ඤයත් සතිසම්පජ්ඤ්ඤය සඳහා යෝනිසො මනසිකාරයත් යෝනිසො මනසිකාරය සඳහා ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාව සඳහා සද්ධර්මශ්‍රවණයත් සද්ධර්මශ්‍රවණය සඳහා කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයත් අවශ්‍ය කෙරේ. කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රය ඇති විට සද්ධර්මශ්‍රවණය ලැබී එයින් ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාවෙන් යෝනිසො මනසිකාරයත් යෝනිසො මනසිකාරයෙන් සතිසම්පජ්ඤ්ඤයත් සතිසම්පජ්ඤ්ඤයෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ත්‍රිවිධ සුවර්තයත් ත්‍රිවිධ සුවර්තයෙන් සතර සතිපට්ඨානයත් සතර සතිපට්ඨානයෙන් සත්ත බොජ්ඣංගත් පරිපූර්ණත්වයට පත් ව විද්‍යාවිමුක්තිය සාක්ෂාත් වේ. මෙලෙස විද්‍යාවිමුක්තිය නිෂ්ටාව කොට ඇති සම්බුදු දහම් මගෙහි සියලු ගුණරුවන්හි ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ කල්‍යාණමිත්‍ර ආශ්‍රයයි. හුදෙක් කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන අතර කල්‍යාණමිත්‍රයන් හඳුනා ගැනීමටත් ඔවුන්ගේ ගුණයට ගරුකිරීමටත් ඔවුන් වෙතින්

තම දිවිමගට ආලෝකයක් වූ සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය ළඟා කර ගැනීමටත් අප දක්ෂ විය යුතු ය. බුද්ධිමත් විය යුතු ය. අනනිමානී විය යුතු ය. කෙටියෙන් කිවහොත් (කරණිය) මෙන්ත සූත්‍රයෙහි ඇති ගුණාංගන්ගෙන් සමන්විත විය යුතු ය. මෙකී සියලු ගුණ දහමිනි උසස් ම ප්‍රතිඵලය වන්නේ ප්‍රඥාව දියුණු වී දුකින් නිදහස්වීමයි. එහි දී රූප, වේදනා, සංකල්ප, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය ක්ෂණිකව හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව මැනැවින් ප්‍රකට වේ. ඒ අතර ධාතු, ආයතන, ඉන්ද්‍රිය, නාමරූප ආදී නම්වලින් සඳහන් වන ජීවිතයේ පැවැත්ම විස්තර කෙරෙන සෙසු ධර්මයන්හි ද පවත්නා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය මැනැවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. මෙම අවබෝධය ලබනු වස් අප්‍රමාදී ව ක්‍රියා කිරීම ක්ෂණ සම්පත්තිය ලද බුද්ධිමත් සැමගේ ප්‍රධාන ජීවිත ඉලක්කය විය යුතු ය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවසාන අවවාදය වූයේ ද අප්‍රමාදීව සතිපට්ඨානය තුළ හැසිරෙන ලෙසයි (හඤ්ඤති භික්ඛවෙ ආමන්තයාමි වො වයධම්මා සංඛාරා අප්පමාදෙන සම්පාදථෙ). තමාට තමා පහනක් දිවයිනක් කොට වාසය කළ හැකි ප්‍රතිපදාව ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සතර සතිපට්ඨානයට අනුව වාසය කිරීමයි.

*‘අන්තදීපා භික්ඛවෙ විහරථ අන්තසරණා, න අඤ්ඤාසරණා
ධම්මදීපා භික්ඛවෙ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤාසරණා’*

තමාට තමා පහනක් / දිවයිනක් සරණක් කර ගන්න, වෙනත් සරණක් නොමැත.
ධර්මය තමාට පහනක් / දිවයිනක් සරණක් කර ගන්න, වෙනත් සරණක් නොමැත.



ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි !

ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරය, පැසදිනා

බිතර පොහෝදු භාවනා සම්භාෂණය

(බු.ව. 2563/ ව්‍ය.ව. 2019 සැප්තැම්බර් 15 වන ඉරු දින)